

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૫

જીવનનું ઝેર

અને

તમાકુ ત્યાગની તકનીકો

લેખક અને પ્રકાશક

ડૉ. જટારાંકર નાન્દી

અન. ડૉ. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (બેંગલોર) એમ. એન. એસ. એ.
વાર્મિથ ચેરમેન એફ. ડી. એડ્વોકેટ એફ. ડી. હિન્ડીયન નેચરો
પથિક એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, વાડજ પાસે, બેચરદાસ
લક્ષ્મીના અંગલો સાયરમતી, અમદાવાદ.

“તમાકુ વાપરનાર દ્રોષિણ માર્ગસ કટીપણ
સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ” લેન્ડે

(સર્વ લક્ષ અંતર્યામી સ્વામીના.)

પ્રથમાવૃત્તિ]

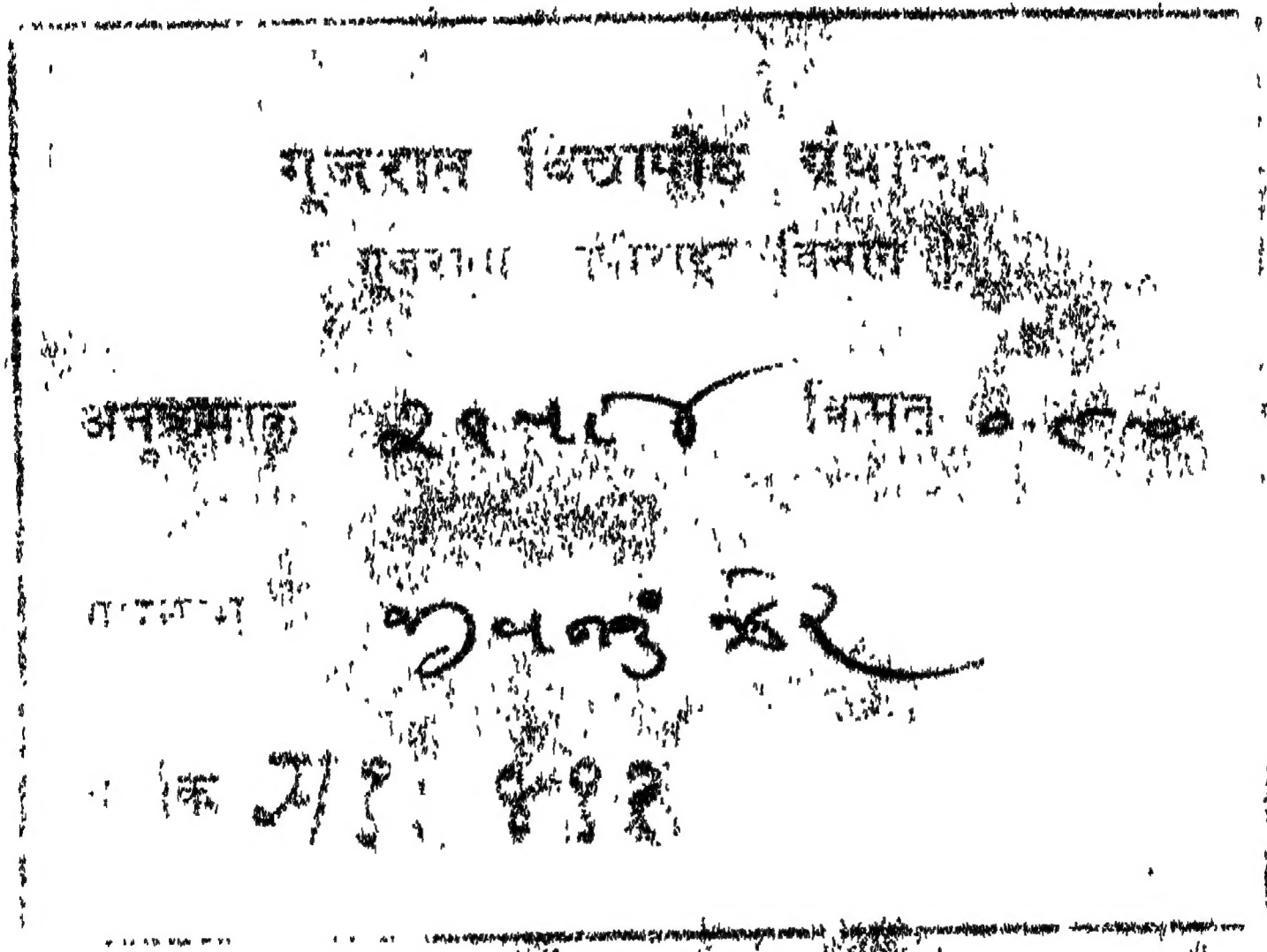
સને ૧૯૩૬

[પ્રત ૨૦૦

કિંમત આઠ આના.

નીચે જણાવેલાં પુસ્તકો થોડા વખતમાં બહાર પડશે.

બંધકેશ, હવા અને હવાતિ, નિંદ્રા અને નિરોગતા જળ



અમદાવાદ, ગુજરાત

અમદાવાદ.

આ ચોપડી પટેલ રામજીભાઈ વામજીભાઈએ પાતાના
શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, કે. સંસાર સુધારા હોલ
પાસે, મ્યુ. સે. નં. ૨૪૬૬/૧, બદ. અમદાવાદમાં છાપી.

પ્રસ્તાવના

આધુનિક સમયમાં શારીરિક નિર્બળતા, વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુ સર્વત્ર દષ્ટિ ગોચર થાય છે. અત્યંત આરોગ્ય અને બળવાન જણાતા જરથુવાનો, જેમનાં અકાલિક મૃત્યુઓ પ્રથમ અપવાદ રૂપે થતાં હતાં તે સામાન્ય થઇ પડ્યાં છે, અને આપણા દેશજંદુઓની આયુષ્ય મર્યાદા, અન્ય સુધરેલા દેશના વતનીઓની સરાસરી ઉંમર સાથે સરખાવતાં, સૌથી ઓછી-છેક ઘટીને, ૨૧ વર્ષ જેવા અતિ અલ્પ સમય પર આવી ગઇ છે. આ અતિ આદ્ય કારક સ્થિતિ ઉત્પાદક અનેક કારણો પૈકી, એક પ્રખળ કારણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક તમાકુ જેવા ઝેરી અને માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનો સર્વત્ર પ્રસાર છે એ નિઃસંદેહ છે.

સારા સારા આશાવંત વિદ્વાનો અને કેટલાક દેશના મોહરાષ્ટ્ર પુરૂષો આ દુર્વ્યસનના પાશમાં પડી ખરાબ ખસ્તા થયા. વિધવિધ રાજોથી પીડા પામી પોતાના પ્રાણની અકાળે આહુતિ આપે અને તેથી કરીને પોતાની જુદી બળથી પોતાના પરાધીન અને પતીત દેશના જન મંડળને અપેક્ષિત લાભ આપી શકે નહિ, એ સાર્વ જનિક આપત્તિનો ખ્યાલ કરતાં કયા દેશ હિતચિંતકનું હૃદય દુઃખથી અત્યંત નહિ દ્રવે ?

આ જીવલેણ દુર્વ્યસન સર્વ સાધારણ અને અત્યંત ફેલાવો પામેલું હોવાથી સામાન્ય જનસમાજ ને અને ખાસ કરી ઉછરતા યુવાનોને, દારૂ દુઃખદાતા થઇ પડ્યું છે. હવે ભાગ્ય હિંદમાં, એક વખત એવો પણ હતો કે, રાજ્ય તરફથી તમાકુના વાવેતર વિરુદ્ધ

પ્રતિબંધ મુકાયો હતો, અને હાલમાં એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમાં કુમળાં બાળકો પણ ખીડીની બદીથી બંધાઈ ગયાં છે. દેશમાં કરોડો રૂપિયાનું ઝેરી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ દરવર્ષે કરોડો રૂપિયાની પરદેશી સીગારેટોના સોદા થાય છે આ રીતે ઝેર ખરીદી તેને બદલે લક્ષ્મી અપાઈ દેશના દાગ્ગિયામાં ઉમેરો થયે જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જનસમાજની નિર્મળતા નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરોત્તર પરાકાષ્ટાએ પહોંચવા લાગે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

Mahatma Gandhi aptly says:-If every smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation.

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે “ તમાકુનો દરેક દુવ્યસની જે પોતાની ગંદી કુટેવ છોડી. પોતાના મુખને, દુર્ગંધી શ્વાસ કાઢનાર ધુમાડીયું ન બનાવે, પોતાના દાંતને થતું નુકશાન અટકાવે, પોતાની સારાસારનો વિચાર કરવાની સૂક્ષ્મ વિચાર શક્તિને શિથિલ ન કરે; અને આ રીતે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતાં નાણાંનો ખર્ચાવ કરી; તે રકમ કોઈ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું હિત કરી શકે.”

આ દુવ્યસનથી થતાં શારીરિક માનસિક તેમજ આર્થિક નુકશાનો અજ્ઞાન જનસમાજના લક્ષ પર આણી આ ઘાતક કુટેવનો વધતો જતો પ્રચાર અટકાવવાના આવશ્યક હેતુથી, આ લઘુ ગ્રંથ

લખવામાં આવ્યો છે જેમાં શાસ્ત્ર કારોના તેમજ ધુરંધર શાની-
ઓના અનુભવી અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી. તમાકુ રૂપી કાતીલ
ઝેર વ્યસનીને એટલુંજ નહિ પણ તેનો ભવિષ્યની પ્રજાને તેમજ
સમગ્ર દેશને પણ અત્યંત આફત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિ-
પાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય
હોવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે. બીજા ભાગમાં આ દુષ્ટ વ્ય-
સનની નાગ ચુડમાંથી છુટવા માટે સરળ અને સચોટ સાધનો
સૂચવ્યાં છે તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી હોવાથી, તેનો લાભ
લઘુ પોતાના દુર્લભ માનવ દેહને આ જીવન ક્ષેત્ર રૂપી પુણ્ય કર્મ
ભૂમિમાં પોતાનું પુણ્ય કાર્ય કરવા માટે નિરંતર પાત્ર રહેવા દરેક
દુર્ભાગી વ્યસનીને લાગણી પૂર્વક આગ્રહ કરેલો છે.

ડૉ. જટારાંકર નાન્દા

વિષય સુચિ ભાગ પહેલો

પ્રકરણ ૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો ફેલાવો અને તેથી
થતી અગણિત હાનીઓ પ્રકરણ ૨ તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિષો
અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણુ ઘાતક
અસરો પ્રકરણ ૩ તમાકુના વ્યસનથી થતા રોગો પ્રકરણ ૪
તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી આર્થિક
બરબાદી પ્રકરણ ૫ દીર્ઘદષ્ટિ ધર્મચાર્યો મહાન રાજ્યાધિકારીઓ,
તેમજ ધુરંધર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કરેલ નિષેધ પ્રકરણ
૬ વ્યસનીઓની લાભ ભ્રમણા પ્રકરણ ૭ વ્યસનીઓનું શકા સમાધાન.



વિષય સૂચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચયખળની પરમ આવશ્યકતા છે. (૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. સંચિત વિષ શરીરમાંથી બહાર કાઢી, જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલન નથી જ, વ્યસન મુક્ત થવાય છે. (૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાસાધક, મુખ્ય સિધ્ધાન્તો. (૪) શરીરમાં સંચય થયેલ, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના મળદ્વારો. (૫) ગુનાદ્વાર માંહેના મોટા નળને ઘોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે. (૬) મોટા નળને ઘોવાનો વિધિ. (૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું. (૮) લોહીમાંથી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા. (૯) ચામડીના અનેક કાટિ છિન્દ્રો દ્વારા તમાકુનું સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાંખવાની અપાર આવશ્યકતા. (૧૦) પરસેવો લાગી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ. (૧૧) નિત્ય રનાનની અનિવાર્ય અગત્ય, (૧૨) શિતોદક રનાન, અધિક ગુણદાયી છે. (૧૩) ઠંડા પાણીના, રનાનનો પ્રકાર (૧૪) શીત જલ રનાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં, નગ્ન થઈ, શરીર ધર્પણ કરવું જોઈએ. (૧૫) તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરતી વખતે, કોઈ કંઈ પદાર્થનો, ઉપયોગ કરવો નહિ. (૧૬) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, કદી અંધ કોશ થવા ન દેવો. (૧૭) દસ્તનો ખુલાસો કરનાર, આહારની વસ્તુઓ. (૧૮) અંધ કોશ કરનાર, આહારના પદાર્થો. (૧૯) અંધ કોશ ટાળી, મોટાં આંતરડાને ગતિ

આપનાર હસ્ત ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન છોડવનાર આહાર. (૨૧) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, ફળાહાર કરવો. (૨૨) સફરજન, ખાવાથી, તમાકુ, સહેલાઈથી, ત્યાગ થઈ શકે છે, (૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દૂધ પર રહી ન શકે તેવા માટે, સાત્ત્વિક આહારજ પદ્ય છે. (૨૪) આહાર વિષે, સામાન્ય સુચનાઓ. (૨૫) પ્રસિદ્ધ મેકફડને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રસિદ્ધ કરેલી પથ્યાહાર પદ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, મૃદુ. (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) મજાનુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે. [૨૮] હંમેશા, નિયત કસરત કરવી, ખાસ જરૂરની છે. (૨૯) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, વહેલા સુષ, વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. (૩૦) રાત્રે સ્વસ્થ નિદ્રા ન આવતી હોયતો, દવા ન વાપરતાં, કુદરતી ઉપચારોથી. નિદ્રા લાવો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતા અગાઉ, હંમેશા, કોકર વરણા પાણીથી, સ્નાન કરવું ફાયદા કારક છે. (૩૨) બની શકે તેમણે, આરોગ્યા શ્રમમાં, કુટેવ ત્યજવી. (૩૩) તમાકુની તલપ, શાંત કરવા, માટેનાં સાધનો. (૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા, કેમ ટાળવી? (૩૫) રાત્રે પેટુપર પાટો બાંધી સુષ રહેવાથી, તમાકુનું શરીરમાં સંચિત થયેલું ઝેર, જલદી બહાર નીકળી જાય, સહેલાઈથી વ્યસન મુક્ત થવાય છે. (૩૬) જેમનાથી એકદમ તમાકુ છુટી શકે નહિ, તેઓ થોડે થોડે આ ટેવ મુકી શકે. [૩૭] વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતી વખતે, રાખવાની જાન પદ્ધતિનું દિગ્ દર્શન. (૩૮) આગ્રહ.



પ્રકરણ ૧

૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો રેલાવો અને તેથી થતી અગણિત હાનીઓ.

આપણા દેશમાં તમાકુનો પગ પેસારો પ્રાચીન કાળથી નથી વિખ્યાત વિદ્વાન દત્ત લખે છે કે ઇસ. ૬૫૦ માં તમાકુ જેવા છોડની લોકોને ખજર પણ નહતી લગભગ હજાર વર્ષ પછી અકબરબાદશાહના વખતમાં. પોર્ટુગીઝ લોકો આ ઝેરી છોડ લાવ્યા એટલે કે સોળમી સદીમાં જ અહીં આ શ્રાપનો જન્મ થયો છે. જો કે તમાકુના અસ્તિત્વની માહિતી સર્વ દેશોમાં લોકોને આધુનિક સમયમાં જ મળી છે પરંતુ આ દુર્વ્યસન રાક્ષસી ઝડપથી સર્વ વ્યાપી થયું છે અને દરેક દેશ, તમાકુના સપાટા સપડાઈ ગયો છે.

ઉષ્ણ કટિબંધની ઉકળતી ગરમીમાં, શીત કટિબંધની કડકડતી ઠંડીમાં, ઉછળતાં મેઝાં ઉપરના વિશાળ માહાસાગરના માર્ગમાં, અને વેરાનરણોના રમશાન તુલ્ય સુનકારમાં પણ, મનુષ્ય તમાકુનો સદાયનો સાથી હોય છે. તમાકુની વેદી આગળ, તેના કરોડો દાસો પોતાના કિંમતી કાર્ય કે અભ્યાસના અગ્નિને કલાકો, દુષપ્રાપ્યધન, અને અમૂલ્ય આરોગ્યની અહૂતિ આપે છે.

તમાકુના છોડનું વાવેતર કરવામાં, તમાકુની વિવિધ વિવિધ પ્રકારની બનાવટો તૈયાર કરવામાં અને તેનું વેચાણ કરવામાં લાખો મનુષ્યો પોતાનો અમૂલ્ય અવતાર એળે કાઢે છે.

હત્ત બાગ્યે, આ અધોગતિકર દુર્વ્યસનનો રાક્ષસી પ્રચાર, અન્ય દેશોની જેટલી જ ઝડપથી, આપણા નિર્ધન દેશમાં

પણ, થયે જાય છે. પ્રતિવર્ષ, કરોડો રૂપીયાનો, તન ધન નાશક તમાકુનો પાક, ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે, એટલું જ નહિ પણ, જે પરાધીન દેશમાં, સાત કરોડ માણસોને, અહો નિશ પેટ પુરતાં અન્ન વસ્ત્ર પણ મળતાં નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, પરદેશથી રાા પોણાત્રણ કરોડ રૂપીયાની આ આયુષ્ય ધાતક તમાકુ, અને તેની ભિન્ન ભિન્ન બનાવટોની, શ્રદ્ધિ પામતી આયાત, થયે જાય છે. દુર્ભાગ્યે આ ઝેરી છોડનો એટલો અધો પ્રચાર થયેલો છે કે પુરૂષોમાં સેંકડેલગભગ ૮૫ માણસો તંબાકુની જનનમાં સપડાઈ જઈ, ઉત્તમ મનુષ્યાવતારમાં નિરોગ શરીરથી, કળવાયેલા મનથી, અને નિર્મળ મતિથી મળતાં અલબ્ધ સુખોનો અનુભવ લેવા, અસમર્થ થયા હોય છે. કેટલાક તંબાકુને સુના સાથે મેળવી પાનમાં અથવા એકલી ખાય છે, કેટલાક તેને સુધે છે અને ઘણો મોટો ભાગ તેની ખીડી કરીને કે અક્ષમ ભરીને કે હુકકામાં પીએ છે, વિદ્યાર્થીઓમાં પણ, આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માંડ્યું છે અને કેટલીક કમભાગ્ય સ્ત્રીઓ પણ, આ દુર્વ્યસનની ભોગ થઈ પડેલી છે વિશ્વચિકા રાક્ષસી જેવી છતાં પણ, પ્રાણ સમાન પ્રિય અર્ધાંગના જેવી માનેલી, ઝેરી આ તંબાકુના લલચાવનારા હાવભાવોથી ભોળવાઈ, આ દુષ્ટાને તણ ન દેતા બ્રાહ્મણો પણ સારત્રાકત ખટકર્મ કરી દેહ સાર્થક્ય કર્યાને બદલે “પાંચ સાત મળી એકઠા, હોસે આહુતિ આપતા તમાકુના ભડકાકરી, પિત્રી નરકમાં નાંખતા, ગાયત્રીનો મંત્ર સતત જે મુખથી કરવો, ચપટે ચપટા ભરી, તમાકુ તેમાં ભરવો, પૂરકરેચદ્વાર, મઠમાં મળ શુધ્ધિ માટે, છીંકણી તેમાં ભરી, ઝેરથી તેને દાટે. અગ્નિ તીર્થ જે હાથનું, ચુનાથી ચોળાઈ ગયું, પીચકારીના પાપથી, તનું મંદિર બોળાઈ ગયું.

જાણે તે કોઈ માહાદેવી હોય, તેમ તેના વ્યસની લોકો, તેની અખંડ ઉપાસના કરે છે. જાણે કોઈ મોટું અદ્વય ફળ આપનારી હોય,

તેમ તેને સેવે છે ઉંચામાં ઉંચો બ્રાહ્મણો પણ તેના ભક્તો છે તમાકુથી તેમની બુદ્ધિનો નાશ થયો હોવાથી આગરાડીઓને ખ્યાલ પણ આવતો નથી કે, બીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને હરનારી રાક્ષસી છે, મનને અને બુદ્ધિને બગાડનારી ઝેરની મુળી છે, અમૂલ્ય કાળ અને ધનને હરનારી બળવાન છુટારી છે. તથા ગળા અને પગમાં મરણ સુધી પડેલી, અને ક્ષણ પણ અલગ ન થનારી મહા ત્રાસને આપનારી બોતેર મણી લોખંડની બેડી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું પ્રેરક દ્રવ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિષે મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ અશીણ ખરાબ છે. તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની સત્તા મનુષ્યજાતિપર એટલી બધી વધી ગઈ છે કે, તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયા છે આશ્ચર્ય કારક તો એ છે કે બુદ્ધિમાન માણસો પણ, તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઈ પડ્યું છે સાધારણ માણસ તો જાણતા પણ નથી કે, તમાકુનું વ્યસન દૃઢ થાય માટે સીગારેટ કે ચિરૂટ બનાવવાના વાળા તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધી યુક્ત તેજા નાંખે છે તમાકુને ટેસ્ટ વાળો બનાવવા માટે તેમાં અશીણનું પાણી છાંટે છે

તમાકુ માણસ પર જઘ્ઘઘ અસર ચલાવી રહી છે તમાકુનો ફેલાવો કરવા હજારો રૂપિયા જાહેર ખર્ચોમાં ફેંકી દેવામાં આવે યુરોપમાં ચીરૂટ બનાવવાનારી કંપનીઓ પોતાના છાપખાનાં ચલાવે છે બાઈસ્કોપ ખરીદે છે ઇનામો ટીકાટે કાઢે છે વગેરે હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ ચલાવી છે.

આશાજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરુષોને પણ, તેમની વિચાર શક્તિ અને બુદ્ધિ બ્રહ્મ મલિન અને દુર્બળ થઈ ગયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર હાનિનો ખ્યાલ આવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી, એ દેશનું મહાન દુર્દૈવ છે લોકોને ભોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો લાખો રૂપીયા ખર્ચી આકર્ષક જાહેરખબરો છપાવી, તંબાકુ રૂપી રાક્ષસીને નિત્ય નવાં નવાં ભક્ષ્યોનો ભોગ ધરી શકે છે. તંબાકુનો કેટલો પ્રસાર છે, તેની એના અસંખ્ય વ્યાપારી પૈકીના એકની જાહેર ખબરથી ખ્યાલ આવશે. તે જાહેર કરે છે, કે અમારી બીડીઓ એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઈ પડી છે કે, ઘડીયાળ ટીક કરે છે એટલામાં તો અમારી ૯૦૦ બીડીઓ સળગાઈ ચુકો હોય છે. દરેક મીનીટે અડધો લાખ, એક કલાકમાં ૩૦ લાખ, તે આખા દિવસમાં સવા સાત કરોડ વપરાય છે. આવા અસંખ્ય વેપારીઓ જેઓ કરોડો રૂપીયા જાહેર ખબરો પાછળ જ ખર્ચી શકે છે, તે પાપાત્માઓ જન સમાજના કેટલેક ધન અને પ્રાણના સંહાર સાહાયક છે, તે સહજ સમજાય તેમ છે. મૃત્યુ લોકનાં સર્વ પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિથી શ્રેષ્ઠ ગણાતાં લાખો અને કરોડો માણસો પોતાના મનુષ્યત્વને કલંક લગાડી, તંબાકુ જેવા ઝેરી છોડ, કે જેનો શરીરના પોષણમાં જરા પણ ઉપયોગ નથી, જે, માણસના તન, મન અને ધનને, અત્યંત હાનીકારક છે, જેને ઉછેરવામાં, અને અને જેનો વ્યાપાર કરવામાં, લાખો માણસોને, પોતાના અમુલ્ય આયુષ્યની અકાળે આહુતિ આપવી પડે છે, જેનો જેનો રવાદ, અને વાસ, ઇન્દ્રિયોને આલ્હાદક ન છતાં, ભારે ત્રાસ આપનાર છે,—જે બ્રહ્મરૂપિ જેવા અસાધારણ બુદ્ધિ બળવાળા મનુષ્યને પણ પાયમાલ કરી દાસત્વમાં નાંખે છે, જે પહાડને પણ પાટુ મારવાની શક્તિવાળાને ખાટલા શરણ કરી શકે છે, તે આવા ઝેરી છોડને ઉછેરે છે, તેના પાંદડાને ચાવે છે, પીયે છે,

અને સુંઘે છે,—આ અદ્ભૂત અને આત્મઘાતક કૃત્ય અતિ શોક-
કારક છે અને જે દેશમાં સાત કરોડ માણસો નિરંતર ભુખે મરે
છે તે દેશમાંના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહૃદયી દેશહિતચિંતકને,
આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાંથી નિર્મૂળ કરવા,
ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે.

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિષો અને તેમની તમામ
વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણુઘાતક અસરો.
(૧) તમાકુનાં પાંદડામાં તેમજ તેના ધુમાડામાં રહેલાં ઝેરો (૨) ની
કોટાઈન ઝેરની શરીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામાં
રહેલો, કારબનમોનોઑક્સાઇડ, એ અત્યંત ઝેરી વાયુ છે (૪) કાર-
બનમોનોઑક્સાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ, હવાને ઝેરી બનાવે છે (૫)
તેના બીડી પીવાથી ઉત્પન્ન થતો જથ્થો (૬) પ્રુસીક એસીડ જેવો,
એકે પ્રાણ ભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી.

૧. તમાકુના પાંદડામાં તથા તેના ધુમાડામાં રહેલાં ઝેરો દુની-
યાના મહાનમાં મહાન રસાયન શાસ્ત્રીઓએ નિસંદેહ સિદ્ધ કરી આપ્યું
છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત્તાઓને, જણાયેલા અનેક ઝેરી છોડો
પૈકીનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણુઘાતક અને તીક્ષ્ણ ઝેરી છોડ, તંબાકુ
છે. આ છોડનું મુખ્ય અંગ ભૂતતત્વ, નીકોટાઈન નામનું હાલાલ
વિષછે. આ પદાર્થ રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં, કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો
પૈકીનું એક ઝેર છે. તે એટલું તો ઝેરી છે કે, તેની ફક્ત વરાળજ

લેવાથી મૃત્યુ થાય છે. તમાકુનાં પાદડામાં, એ શિવાય તેને મળતાં નીચેનાં ઝેરી તત્વો હોય છે (૧) નીકોટીન (૨) ની કોટીન (૩) કપુર જેવો નીકોટાયાનીન નામનો પદાર્થ જેને લીધે તમાકુમાં વિલક્ષણ વાસ આવે છે. અપીણ, કોટીન ભાંગ, મોરફાઇન, મેફેડોના, એટ્રેફાઇન, ટ્રેમોનીયમ વિગેરે વિશે, તમાકુની જાતનાં છે.

તમાકુ એવી તો રાક્ષસી માયા છે કે, મહાભારતનાં વર્ણુ વેલા પીશાચ ઘટોરગચ્છને મારવાથી, જેમ તેના લોકીમાંથી અન્ય રાક્ષસો પેદા થઈ લલતા હતા તેવીજ રીતે, તમાકુને આળી નાંખવામાં આવે છે છતાં પણ, તેના ધુમાડામાંથી મૂળ ઝેરથી પણ અધિક ઝેરો ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે નિપુણ રસાયન શાસ્ત્રીઓને, છેલ્લામાં છેલ્લી શાસ્ત્રીય દગ્ધ પ્રમાણે રસાયન રીતે તેના ધુમાડાનું પૃથ્થકરણ કરતા તેમાં નીચેનાં ૧૯ કાતીલ ઝેરો હોવાનું જણાયું છે.

(૧) નીકોટાઇન (૨) પ્રુસીક એસીડ (૩) કારબન મોનો ક્સાઇડ (૪) પીરીડાઇન (૫) એમોનીયા (૬) કારબોલીક એસીડ (૭) સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન (૮) મેથાઇલ માઇન (૯) માર્શગેસ (૧૦) નીકોલાઇન (૧૧) હ્યુટીડાઇન (૧૨) કોલોડાઇન, (૧૩) પારેવો ડાઇન (૧૩) કોરીડાઇન (૧૪) કોલીડાઇન (૧૫) રૂફાઇન (૧૬) વીરીડાઇન (૧૫) પાઇરોલ (૧૮) ફોર્મિક ઓલ્ડી હાઇડ (૧૬) ફરફરોલ (ડૉ. ડીક્સન માન. એફ. આર સો પી. બ્રીટીશ મેડીકલ જનરલના તંત્રી) ઉપરનાં ઝેર પ્રાણઘાતક છે તેમાંનાં કેટલાંક:—

(૧) નીકોટાઇન (૨) કારબન મોનો ક્સાઇડ (૩) પ્રુસીક એસીડ (૪) પીરીડાઇન ૫ કોલીડાઇન ૬ ફરફરોલ એવાંતો ઝેરી છે કે, જે તેઓ, અલ્પ પ્રમાણમાં પણ શરીરમાં જાય તો, જીવનો નાશ થાય છે. નિપુણ વૈદો, બીડી પીનારને કઠીપણ, કોઇપણ પ્રકારનું તુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી એવો જે ભાર પૂર્વક અભિપ્રાય આપે છે તે સત્ય છે તમાકુના ધુમાડામાં જે ૧૯ ઝેરો રહેલાં છે તેમાંના

મુખ્ય ઝેરો, કેવાં તીક્ષ્ણ અને જીવનહર છે, તેનું ઉપકારક જ્ઞાન તમાકુનાં ગરાડીની આંખો ઉઘાડી, તેના વ્યસન તરફ તેને જાય તેમજ તિરસ્કાર દષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉક્ત ઝેરોનું અતિ સંક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે આપેલ છે.

(૨) નીકોટાઇન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાતો નીકોટાઇનને એક અત્યંત કાતીલ અને સૌથી અધિક આયુષ્યહર વિષ ગણે છે. જીવનવર્ધક સંસ્થા કે જે અત્યંત શાસ્ત્રપારંગત અમેરિકન નિષ્ણાતોનું મંડળ છે, અને જેઓ પોતાનાં જીવન, વ્યાધિનાં કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો શોધવામાં વ્યતિત કરે છે. તેઓ તમાકુ વિષે પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝેરી નાઈટ્રોઇડ નામના છોડ જેવોજ પ્રાણઘાતક છે. તેનું ક્રિયાકારક તત્વ નીકોટાઇન તેની જીવન હર ત્વરામાં પ્રુસીક એસીડના કરતાંજ ઉત્તમ છે. સસલાની ચામડી પર તેનું એકજ ટીપું પાડવાથી તે મૃત્યુ પામ્યું હતું. તેમજ તમાકુનાં પાંદડાંને મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી પ્રાણ ગયાના દષ્ટાંતો નોંધાયેલાં છે. એક બીડીમાં સમાયેલી તમાકુમાં એટલું નીકોટાઇન હોય છે કે, જે તેને પીવામાં આવે તો મરણ નીપજવી શકે છે. નીકોટાઇન પ્રથમ હૃદયની ગતિ મંદ પાડે છે, અને રૂધીરનું દબાણ વધારે છે. પછીથી રૂધીરનું દબાણ ઓછું કરે છે અને હૃદયની ગતિ ત્વરિત કરે છે. તેની મગજ પર ખાસ કરીને નિદ્રાજનક અને ઉત્સાહભાજક અસર થાય છે. તમાકુનો ઉપયોગ કર્યાથી જે માણસને વિચાર ત્વરિત બિહબવતા હોય તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યા શિવાય વિચારજ ન કરી શકનાર તમાકુના ગરાડીયો જેવા છે. પૂર્ણ આરોગ્ય અને સશક્ત મનુષ્યો જેમણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરવાથી વધારે સારું શારીરિક કે માનસિક કામ કરી શકે એવું કદી પણ સાબીત કરવામાં આવ્યું

નથી. વસ્તુતઃ અમારા પ્રયોગોથી તો તમાકુ માનસિક તેમજ શારી-
રિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે, એમ સાબીત થયું છે.

“તમાકુના સત્ત્વ નીકોટાઇનનો ઉપયોગ કરીને અને તમાકુનો
ધુમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામાં મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની
ધોરી નસો કઠણ થયાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી બીડીયો પીનારને
પણ આવીજ અસર થયાનું ડાકટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે.”

“નીકોટાઇનની અન્ય આરોગ્યઘાતક અને વ્યાધિજનકવિક્રિયા-
ઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) રૂધિરના દબાણમાં અવ્યવસ્થા (૨)
હૃદયની ગતિ ત્વરિત થવી (૩) શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધવી (૪)
હૃદયમાં ધમ્મકારા થવા અને (૫) હૃદય પ્રદેશમાં પીડા. તમાકુના
તમાકુના વ્યસનીનું હૃદય એ નામથી જાણીતો થયેલો રોગ એ ભય-
કર વ્યાધિ છે.”

જો કે તમાકુના ત્યાગથી પૂર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય
છે. પરંતુ આ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય ત્યારે સખ્ત પરિશ્રમ પ્રાણ-
ઘાતક નિવડવાનો સતત ભય હોય છે. તમાકુ વાપરી પોતાની
શરીરશક્તિ તથા રક્ત શુદ્ધિને નુકશાન કરનારાઓમાંના કેટલા
કાળજર તથા શસ્ત્રક્રિયાઓના ભોગ થયા તે કદી જાણવામાં આવશે
નહિ, પરંતુ શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે તમાકુના વ્યસ-
નીઓને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી સાગ્ર થવા વધારે સમય જોઈએ છીએ.
જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમાં જીવન શક્તિ બળ વધારે સંચિત થયેલ
હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં જલદી સાગ્ર થઈ જાય છે.
નીકોટાઇનથી થતી જીવનશક્તિ નાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.”

“ખાટા ઓડકાર સાથેનો અજીર્ણ વિકાર નિદ્રાનાશ, નાક,
ગળા અને કાનમાંથી પડે નીકળવું અને ખંઘત્વ પણ નીકોટાઇનની
અસરનું પરિણામ હોય છે.

તમાકુ ખાળવાથી નીકોટાઇનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-
પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું જ નથી.

ધણા માણસોનું એવું માનવું છે કે બીડી પીવાથી તમાકુ
ખળી જાય છે અને એરી નીકોટાઇનનો પણ તેની સાથે નાશ થઇ
જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઇનથી કાંઈ નુકશાન થતું
નથી. આ માન્યતા ભૂલભરેલી સાબીત થઇ છે. દુનિયામાં સૌથી
પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમાં એક લડના “લેનસેટ”
પત્રના સંચાલકોએ છેલ્લામાં છેલ્લી રસાયનિક શોધ પ્રમાણે તમા-
કુના ધુમાડામાં રહેલાં તત્વોનું બારીક નિરક્ષણ કરાવતાં એવું માલુમ
પડ્યું હતું કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમાં
તમાકુના ધુમાડામાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નીકોટાઇન રહેલું હતું.
કેટલીક જાતની તમાકુમાં સેંકડે દશ ટકા પ્રમાણ ઓછું થતું હતું
જ્યારે કેટલીક તમાકુમાં નીકોટાઇનના મૂળ જથ્થાનો ૬ ભાગ
રહેતો હતો. અન્ય વિદ્વાન સોધકોએ પણ પરિશ્રમી પ્રયોગો કરી
અન્ય દૃષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં એરી નીકોટાઇનનું અસ્તિત્વ
નિઃસંશય રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ
“જરનલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશનમાં પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

પ્રસિદ્ધ રસાયનશાસ્ત્રી બોમબરનરને તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ
તત્વોનો બારીક અભ્યાસ કરતાં જણાયું હતું કે તેમાં સેંકડે ૧૪૩૩
ટકા નીકોટાઇન રહેલું હોય છે. આ પૈકી જે વ્યસની તમાકુનો
ધુમાડો શ્વાસમાં લેતો નથી તેના શરીરમાં તેના ૬૫ ટકા નીકોટા-
ઇનનું શોષણ થાય છે. અને જે વ્યસની તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં
લે છે તેના શરીરમાં તેના ૮૮ ટકા એટલે કે તેના ૯૮ કરતાં પણ
વધારે પ્રમાણમાં નીકોટાઇન જાય છે. ધુમાડો શ્વાસમાં લેનાર વ્યસની
દરેક કલાકે પોતાના શરીરમાં અડધો ગ્રેન નીકોટાઇનનું શોષણ
કરાવે છે. આવી રીતે એક બીડી પીવાથી ૨^૧/_૪ ગ્રેન નીકોટાઇન
શરીરમાં જાય છે એમ સાબીત કર્યું છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રી લેહમેનની ખંતીલી રસયનિક તપાસોથી સાબીત થયું છે કે તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઇન હોય છે જ.

- પ્રખ્યાત ડચ રસશાસ્ત્રી લીવેને તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઇનનું અસ્તિત્વ પ્રતિપાદન કરવા પ્રાણી ગુણુ, ધર્મ શાસ્ત્રપદ્ધતિથી રસશાસ્ત્ર પ્રયોગો કર્યા હતા. તમાકુમાં નીકોટાઇન એકલુંજ તત્વ છે કે જેને લીધે લોહીના દબાણમ વધારે થાય છે. આ પ્રયોગોમાં તમાકુના ધુમાડાથી રૂધીરદબાણ વધેલાનું જણાયું હોવાથી અને તેમ થવા નીકોટાઇન શિવાય કાંઈ અન્ય કારણ ન હોવાથી તેનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય એ થયો કે તમાકુના ધુમાડામાં સૌથી વધારે નુકશાનકારક તત્વ નીકોટાઇન હોય છે ને તેના અસ્તિત્વના પ્રમાણમાં વ્યસનીને નુકશાન થાય છે.

ડૉ. હેન અને લેન્જરે આંતરડાનો ઉપર નીકોટાઇનની ક્રિયારોધક અસરનું નીરીક્ષણ કરી તમાકુના ધુમાડાનો પણ આંતરડાં પર તેવીજ વિઝક્ષણ ઝેરી અસર થતી સાબીત કરી અન્ય દષ્ટિ ખિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઇનની હાજરી બતાવી આપી છે.

આમ હોવાથી કાતીલ ઝેર નીકોટાઇનનું દરેક બીડી પીનારના શરીરમાં શોષણ થયા શિવાય રહેતું ન હોવાથી વ્યસની હાથે કરી ખોતાના તન અને ધનની કટલો ખુવરી કરે છે તે સદજ ખ્યાલમાં આવશે.

નીકોટાઇન શરીરમાં સહેલાઇથી શોષાઈ જાય છે તેવા પ્રકારનું વિષ છે

- નીકોટાઇન, પાણીમાં તુરત ઓગળી જાય છે. અને તેથી કરી, તેનું, શરીરમાં, સહેલાઇથી શોષણ થઈ શકે છે, તે શરીરમાં તુરત શોષાઈ, લોહીમાં ભળી, આખા શરીરમાં ફરીવળે છે, તે, નીચેના ચિન્હોથી સિદ્ધ થાય છે, (૧) જે મનુષ્ય, પેહેલ વહેતો, તમાકુ વાપરે છે, તેને, નીકોટાઇનની અસરથી તુર્ત ઉલટી થાયછે મો પર

શીકકાશ આવે છે, અને પ્રસંગે, મૂર્છા પણ આવે છે, (૨) એકજ બીડી પીધાથી, તમાકુ પીનારનો શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકો સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે,

નાક, મો, ફેફસાં અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્મમાવરણની શોષક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોરસ ફીટ હોવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરત્રણ ત્રણ મીનીટે, આખા શરીરનું લોહી પથરાઈ જતું હોવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકોટાઇન, તુરત લોહીમાં ભળી જઈ, ઝેરી ખસ કરે, એમાં, કાંઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરોજની. અઘોળ તમાકુ પીએ છે. તેના શરીરમાં સાતથી દશ ગ્રેન, નીકોટાઇનનું શોષણ થાય છે.

(૬) નીકોટાઇન ઝેરનું પ્રાણ ધાતક પ્રમાણ

ડૉ. ગાય કહે છે કે, નીકોટાઇન એટલું તો કાતીજઝેર છે કે ફક્ત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં જાય, તો તે, મરણપામે છે.

ઝેરાની થતી અસર વિષેના નિષ્ણાંત, ડૉ. કોપ લેન્ડ કહે છે કે, એકયેનથી પણ ઓછું નીકોટાઇનનું પાણી, મોટા માણસના નળમાં જવાથી, મૃત્યુ થયું હતું.

મેલ સેન્સ કહે છે કે, સવા રૂપિયા ભાર તમાકુના ધુમાડામાં રહેવું નીકોટાઇન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રસંગ એવો નોંધાયો છે કે, એક ખુનીએ, પોતાના ભોગને, મોં માં, બગાટકારે નીકોટાઇન રેડી મારી નાંખ્યો હતો. નીકોટાઇન રેડયા પછી, તે, ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે, જીવી શક્યો ન હતો.

એક માણસે, મોંમાં નીકોટાઇન લઈ આવધાત કર્યો હતો, જેવું નીકોટાઇન, મોંમાં ગયું કે તુરત, તે જે ભાન થઈ, ભોંયપર પડીગયો, અને તેણે, ત્રણ મીનીટમાં તો પ્રાણ પણ મુક્તી દીધા.

ઢોકર જાહેર કરે છે કે એક ટીપાનો ૩૨ મો ભાગ પણ જો મનુષ્ય શરીરમાં, શોષાવા પામે તો, પુરત તમ્મર આવે છે, હિલ્ટી થાય છે નાડીની ગતિમંદ પડે છે, ગાત્ર અત્યંત શિથિલ થાય છે, શ્વાસાવરોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધ જોમાનાવસ્થા થાય છે, અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય ચિન્હો જણાય છે.

તમાકુ વાપરનાર, આવા હલાહલ વિષનો સાથી બને છે, તે ક્ષણ પણ વિચારવા જેવું નથી,

તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો કારબન મોનોક્સાઈડ એ અત્યંત જીવનહર ઝેરી વાયુ છે

ગત વિશ્વવ્યાપી મહાયુદ્ધમાં ઝેરી વાયુઓએ, જે મુખ્ય નાશ-કારક કામ કર્યું હતું, તેના લીધે કુશળ રસાયન શાસ્ત્રોએને કયા કયા ઝેરી વાયુઓની, મનુષ્ય શરીર પર, શી શી નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર જણાઈ હતી, આ અભ્યાસને અંગે, ખીડી પીનારને, જે જે અસરો થાય છે, તે નીકાટાઈન સિવાય, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, અન્ય ઝેરોને લીધે પણ થાય છે કે નહિ, તેની પણ તપાસ કરવામાં આવી હતી, અત્યંત નિશ્ચયાત્મક શાસ્ત્રોક્ત સાધનોથી, ચોક્કસ કરવાથી નિપુણ જોમ્મ જરજરને તમાકુના ધુમાડામાં, અત્યંત ઝેરી કારબન મોનો-ક્સાઈડ (C. Co) વાયુ, મોટા પ્રમાણમાં હોવાનું, જણાયું હતું. ડૉ. ડી. એચ કેસ, મનુષ્ય પર, આ વાયુની થતી અસર ત્રીજે પ્રમાણે વર્ણવે છે, લગભગ નીકાટાઈન જેટલોજ આ વાયુ પ્રાણ હાક્ષક છે. આ ઝેર બધેજ ખાખોચીયાંમાં, તેમજ રોશની માટે વપરાતા વાયુમાં હોય છે. અમેરિકામાં ઘણાં માણસો, આ વાયુથી, આત્મઘાત કરે છે, આત્મઘાતી, તમામ બારો બારણાં બંધ કરી, આ વાયુ ને શ્વાસમાં લે છે, શ્વાસમાં લેવાયેલું ઝેર કુદરતી રીતે લોહીમાં ભળી

જઘ મનુષ્યને ગુંગળાવીને મારી નાંખે છે, સદ્ભાગ્યે લોહી, શ્વાસ વાટે પેટેલાં હવામાંનાં ધણાં ખરાં તત્ત્વોને તુરત બહાર ફેંકી દે છે. પણ, તે કારબનમોનોક્સાઇડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામાં શક્તિ નથી. તે, રાતા રક્ત કોષો સાથે ભળીજઘ નવિન મિશ્રણ તરીકે, સ્થાયી રહે છે. તેનો સંચય થયે જાય છે, અને તે રાતા રક્ત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેશીયોને, પ્રાણુ-વાયુ પોહોચાડવાની રક્તની કર્ચ શક્તિ, હરી લે છે જે કાંઈ પ્રાણીને કારબન મોનોક્સાઇડના અત્યંત અલ્પ પ્રમાણવાળા વાતાવરણમાં જે કલાક રાખવામાં આવ્યું હોય તો, તેના લોહીમાં તે શ્વાસમાં લેતું હોય તે હવામાંના કરતાં, ૧૫૦ દોઢસો ગણો વધારે કારબન મોનોક્સાઇડનો સંચય થઈ જાય છે, આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ઝેરી વાયુ અલ્પ સમયમાં લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, શકે છે, આયુષ્ય ઘાતક થાય છે, આમ હોવાથી, તમાકુ પીનાર વિશેષે કરીને, શ્વાસમાં તમાકુના ઝેરી ધુમાડાને લેનાર માણસ, ધીરે ધીરે પણ થોડસ રીતે આત્મઘાત કરે જાય છે. અનેક વ્યસની માણસો, થોડે થોડે પોતાને હણે જ જાય છે, જે માણસ સામાન્ય રીતે, ૭૦ ૮૦ કે ૧૦૦ વરસ સુધી જીવી શકે તેવો હોય તે જે આ દુર્વ્યસનનો ગુલામ બની ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે, અકાળ મરણ પામે તો, તેણે પણ, થોડો થોડો, પોતાનો આત્મઘાતજ કરેલો છે એમ માનવું જોઈએ”

(૪) કારબન મોનોક્સાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ હવાને ઝેરી બનાવે છે.

નીચેની હકીકત ઉપરથી આ ઝેરી વાયુ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પણ કેટલી બધી હવા, રોગોત્પાદક કરી શકે છે, તે જણાશે.

જ્યારે, હવાના દસ હજારમા ભાગમાં આ વાયુના ફક્ત એજ ભાગ હોય છે ત્યારે, આવી હવા શ્વાસમાં જવાથી લોહી બાર ટકા

હંકુ પડી જાય છે, જ્યારે, તેના છ ભાગ હોય છે ત્યારે એચેની જણાય છે, અને ગભરામણ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય છે ત્યારે ઘણા માણસોનું માથું ભારે થઈ, ઉલટીઓ થાય છે. જ્યારે તેના પંદર ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે જ્યારે તેના ૧૫ ઉપરાંત ભાગ હોય છે ત્યારે અલ્પ સમય માટે પણ, ઘણા તે જોખમકારક હોય છે. પ્રસિદ્ધ જોમખરજરે, સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, બીડીના ધુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમાં ૨૦ થી ૨૫ ભાગના આ વાયુ હોય છે જે પ્રમાણ અલ્પ સમય માટે પણ શ્વાસમાં લેવાનું ઘણું જોખમકારક મનાયું છે, તેથી પણ આ પ્રમાણ વધુ હોવાથી, બીડી પીનારની આત્મઘાતી પ્રવૃત્તિ હસ્તામલકની માફક ઉઘાડી જણાઈ આવે છે.

ઉક્ત વિદ્વાને વધુ એમ સાબીત કર્યું છે કે, બીડી પીનાર ના રક્ત કોષોની ૨૨ ટકા શક્તિ નાશ પામે છે આપડા વ્યસનના ગરાડીયો. તે રક્ત કોષોની સેંકડે દસ ટકા ક્રિયા-શક્તિ હંમેશ માટે ખોઈ ખેદા હોય છે.

ડાહી કહે છે કે તમાકુના ધુમાડામાં, સાથી વધારે ઝેરી વાયુ, કારબન મોનોક્સાઈડ છે. તમાકુ પીનારને, જે તુકશાનો થાય છે તે આ વાયુને લીધે જ હોય છે, "ડૉ. ગ્રીનેન્ટનને એક કુતરાને તમાકુના ધુમાડાથી મારી તેનું લોહી તપાસતાં તેમાં આ ઝેરથી મરણ પામેલ મનુષ્યના લોહીમાં મળી આવતાં તમામ ઝેરી દ્રવ્યો જણાયાં હતાં.

(૫) બીડી પીવાથી કારબન મોનોક્સાઈડના ઉત્પન્ન થતો જથ્થો.

સામાન્ય રીતે, બીડીમાં તમાકુનું જેટલું વજન હોય છે, તેનાથી છગણા જથ્થામાં આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. હવામાંના પ્રાણવાયુ સાથે તમાકુના મૂળતત્વોનું મિશ્રણ થવાથી, આ વધારો થાય છે.

મારસેલેટે, સાખીત કરી આવ્યું છે કે, ૧૫ ગ્રેન તમાકુમાંથી, ૧ થી પાંચ ઘનતસુ આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. જે વ્યસની દરરોજ પોણા બે રૂપીઆ ભાર તમાકુ પીએ છે તે ૧૦૦ થી ૧૨૦ ઘન ઘંચ આ જાતનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે.

(૬) પ્રુસીક એસીડ જેવો એકે પ્રાણુલક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી મનુષ્યની જાણમાં જે જે ઝેરો આવ્યાં છે તેમાં પ્રુસીક એસીડ સૌથી વધારે ઝેરી છે, જે આ તેજાનું એકજ ટીપું, જીભ ઉપર પાડ્યું હોય તો, વીજળાનો આગ્રદા લાગ્યો હોય તેમ, તાત્કાલ મરણ થાય છે. ઈંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી બેન્ગનનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડાથી, જે બકારી ઉલટી, અને માથાનો દુખાવો થાય છે, તે, આ ઝેરને લીધેજ થાય છે,

પાશેર તમાકુમાં ૧/૮ થી ૧/૨૫ ગ્રેન, આ એસીડ હોય છે

(૬) થોડીક્ષણ પછી, રનાયુની શીથીળતા ભોગવ્યા વિના, અને ફેર ચઢ્યા વિના, ફેલીડાઇનની વરાળ શ્વાસમાં લઈ શકાતી નથી.

લી. બોને, તમાકુના ધુમાડામાંથી, ફેલીડાઇન, જુદું પાડી બનાવી આવ્યું છે કે, તેના એક ટીપાના વીસમા ભાગથી પક્ષવાતનાં ચિન્હો સાથે, દેડકાનો જલ્દી નાશ થાય છે. જે માણસ, આ ઝેરી વાયુને, પોતાના શ્વાસમાં લે છે તેને તુરત ચકકર આવે છે, અને તેનાં તમામ રનાયુ. નબળાં પડે છે. ડા. વોલ અને યુલનબર્ગ માને છે કે, તમાકુના ધુમાડાની જે ઝેરી અસરો જણાય છે, તે. આ વાયુ, તેમજ પ્રુસીક એસીડની અસરનું પરિણામ છે.

(૭) ફરફરોલ પીવાના ઠાડ કરતાં પચાસગણું વધારે ઝેરી છે.

પ્રસિદ્ધ લેનસેટ જણાવે છે કે, જે કે ફરફરોળ નીકાટાઇન જેટલું તીક્ષ્ણ નથી, પરંતુ તે ઠાડ કરતાં પચાસ ગણું વધારે ઝેરી છે.

જો તે અતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં પણ લેવામાં આવે છે તો, તેનાથી શરીર મરડાઈ જાય છે લથડીયાં ખાય છે, અને કંપવા માંડે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો, વાઈના જેવું તાણુ આવે છે. અને સ્નાયુઓનો પક્ષ્વ્રાત થાય છે. આથી બીડીના ધુમાડામાં, નીકોટાઇન ઝેરની થયેલી ન્યૂનતા ફરફરોલ પૂરી પાડે છે. ખરાબ દાડમાં, આ ઝેરી વાયુનું વિલક્ષણ તત્વ હોય છે આ વાયુ અત્યંત ઉગ્ર છે, અને તેનાથી ગળાના કામળ શ્લેષ્મા—વરણને, સોજો ચઢે છે. નવટાંક વીરકી જાતના દાડમાં જેટલું આ ઝેરી તત્વ છે તેટલું તે એક બીડીના ધુમાડામાં હોય છે. (લેન્સેટ)

બીડી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝેરનાં ચિન્હો સ્પષ્ટ જણાય છે. તે સર્વ ચિન્હો ફરફરોલ ઝેરથી થતાં ચિન્હોને મળતાં આવતાં હોવાથી, તમાકુના ધુમાડામાં આ ઝેરની હાજરી ખાત્રી પૂર્વક સાબીત થઈ છે.

(૮) પીરીડાઇન નીકોટાઇન જેટલુંજ પ્રાણલક્ષક છે.

તમાકુના ધુમાડામાં અન્ય ઝેરી તત્વ, પીરીડાઇન છે. ડૉ. કલાક અને ડૉ. માનનો નિશ્ચય થયો છે કે આ ઝેરી વાયુની જ્ઞાનતંત્રુઓ પર થતી અસરને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં જડતા આવે છે, અને કરોડરજ્જુની ક્રિયાઓ નિર્જળ થાય છે, પ્રસિદ્ધ ડૉ. વીલી મેયરનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા પીરીડાઇનની ઝેરી અસર લગભગ નીકોટાઇનના ઝેર જેવીજ થાય છે. ડૉ. જુથે, અત્યંત કાળજીથી બે હજાર શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી, સાબીત કર્યું છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં હમેશા નિશ્ચિત પ્રમાણમાં પીરીડાઇન હોય છેજ,

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે બીડીના ધુમાડામાં અતિ કાતીલ ઝેરો હોય છે. આથી નિષ્ણાતોને એવા નિર્ણય પર આવવું પડ્યું છે કે, બીડીયો પીનારાઓને, જે જે નુકસાનો થાય છે, તે તે

તમાકુના પાંદડાંમાં રહેલાં ઝેરોને લીધે થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તમાકુના બળવાથી, જે અન્ય ભયંકર વિષો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષોનો પણ, આ તુકશાનો કરવામાં જેવો તેવો હિસ્સો નથી.

(૯) બીડી પરનો કાગળ બળવાથી એકાલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમાં આટલાં આટલાં ઝેરો હોવા છતાં વિશેષમાં સીગારેટ પર જે કાગળ વીંટાળવામાં આવે છે, તે કાગળ. જ્યારે બળે છે ત્યારે તે એક હિત્ર અને કાતીબ્ર એકાલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજ્ઞાના જાદુગર એડીસનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનું રસાયણિક પૃથ્થકરણ કરતાં આ હકીકત જણાઇ હતી. આ વાયુ ઝેરી ફરફરોળની જાતનો છે. તેઓ કહે છે કે “ આ વાયુની જ્ઞાન તંતુઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ઘણીજ હિત્ર અસર થતી હોવાથી, મગજ શક્તિમાં સ્થાયી અને અસાધ્ય ક્ષીણતા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જલદી અસર થાય છે. ”

ઉપરનાથી જણાશે કે બીડી પીનારો, તમાકુના દુર્વ્યસનની જાળમાં ફસાયાથી પ્રાણુધાતક વીસ ઝેરોની અસરોનો ભોગ થાય છે.

તમાકુના ઝેરથી હલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ જ્ઞાન દીર્ઘકાળથી અનુભવ-સિધ્ધ છે. જું, માંકણ અને બગાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉકાળો વપરાય છે. આનો નિષ્કાળજીથી ઉપયોગ કરવાથી, કિંમતી પ્રાણીઓને ઝેર ચઢી મરીગયાં છે

અનેક કુશળ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુના ઝેરની કેવી રીતે અસર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નકકી કરેલ છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલું છે.

(૧) જળોને અતિઅલ્પ, પ્રમાણમાં, તમાકુનું લોહી ચુસાડતાં વેંતજ તેઓ મરી જાય છે. ડો. પીડક (૨) મચ્છરો, માંકણો, બગાધઓ, ચાંચણો, વિગેરે પ્રાણીઓ, તમાકુના ધુમાડામાં તુરત મરી જાય છે, ડો. કીલોગ. (૩) સસલાંની વાળ કાઢેલી ચામડી પર, નીકોટાઇનનું એક ટીપું લગાડવાથી, તેઓ તુરત મરી જાય છે. ડો. કીલોગ (૪) ચકલાંની આંખમાં નીકોટાઇનનું એક ટીપું આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે ડો. કલેડબર્નાડ (૫) બીલાડી, નીકોટાઇનના એક ટીપાનો છઠો ભાગ, આપવાથી તુરત મરી જાય છે ડો. કીલોગ (૬) કુતરો, નીકોટાઇનના અડધાથી બે ટીપાં, ખાવા આપવાથી, તરત મરી જાય છે. ડો. કીલોગ (૭) ઘોડો, નીકોટાઇનનાં ૮ ટીપાં ખાવા આપવાથી, આઠ કલાકમાં, મરણ પામે છે. ડો. કીલોગ [૮] ઘોળા ઉંદરની આંખના ડોળામાં, નીકોટાઇનનું એક ટીપું આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે. ડો. કલેડબર્નાડ (૯) સસલાને, બુદ્ધિશાળી યંત્ર રચનાથી, દરરોજ ૬ થી ૮ કલાક શ્વાસમાં ધુમાડો લેવરાવવાથી. એક માસમાં, બે પ્રાણીઓ મરી ગયાં, બીજાં પ્રાણીઓ મનુષ્ય પ્રાણી માફક, તમાકુના વિષને સહન કરતાં હોય એમ લાગ્યું, પણ પાંચ માસ પછી મારીને તપાસતાં, રક્તશીરાઓ કઠણ થઇ ગયેલી માલમ પડી, અને વજન પણ ઓછું થયું હતું. તમાકુના ઝેરની, નીકોટાઇન જેવીજ ઝેરી અસર થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. ડો. બ્રાફરક (૧૦) નાનાં પક્ષીઓ તમાકુના ઝેરની વાસ આપવાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. ડો. મરડોક (૧૧) બીલાડી, પાણીમાં તમાકુનો ધુમાડો સારી રીતે કાઢ્યા પછી, તેના પર તરી આવેલું તેલ, તેની જીભ પર લગાડવાથી થોડી પળમાં, મરી જાય છે. ડો. ફ્રેકલીન (૧૨) દરરોજ સેંકડે ફક્ત અડધા ટકા નીકોટાઇનવાળો તમાકુનો ઢિકાળો આપવાથી, તાણુ આવી, થોડા અઢવાડીયામાં તમામ સસલાં મરી ગયાં. તેઓની રક્ત શીરાઓ, બગડી ગયેલી માલમ પડી હતી. ડો. ગોગેર.

(૧૩) ભુંડનાં બચ્ચાં, ચાર દીવસનાં થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં લેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધું વજન ઘટી ગયું હતું. અને તેમાંનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો લેવરાવવાનું બંધ કર્યા છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના સ્વાભાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહ્યો હતો. ડૉ. રીચી (૧૪) કાચનો સળીયો, નીકોટાઇનમાં બોળી તે સળીયાને ૩ બીલાડીઓના ગળાને ફક્ત અડાડવાથી જ છ ક્ષણમાં, તેમને શ્વાસાવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખા રીતે તાણ આવવા લાગી, અને પંદર ક્ષણમાં મોઢે શીણ આવી ત્રણે મરી ગઈ. ડૉ. કીલોગ. (૧૫) તમાકુના પાંદડામાંથી તેલ કાઢી, તીરનાં પાનાં પર ચોપડી, અમેરિકાના ઈંડીયન શીકારીઓ, તીરથી ભયંકર શીકારી પ્રાણીઓનો સંહાર કરે છે તીરમાંસમાં જતાં જ પ્રાણીને મૂર્છા અને આકડી આવે છે અને તુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં પશુ, પક્ષીઓ પરની પ્રાણુઘાતક અસર શંકારહિત છે.

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રબળ અને પ્રાણુઘાતક ઝેરી અસર થાય છે.

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારનાં ઝેરાંની થતી અસરો વિષેનો, દુનીયાનો સૌથી વધારે આધાર ભૂત નિષ્ણાત અને શીલાડેહરીયાનો અગ્રગણ્યવૈદ્ય, ડૉ. શુમેકર એ. એમ. એમ. ડી. પોતાના મટીરીઆ મેડીકા અને ઉપચારશાસ્ત્ર નામના પ્રમાણુ ભૂત ગ્રંથમાં, તમાકુ પ્રાણુઘાતક વિષ છે, તે કથનની પુષ્ટિમાં, પોતાની શાસ્ત્રોક્ત, નિશ્ચયાત્મક અને નિષ્પક્ષપાત સાક્ષી પૂરે છે.

ડૉ. કીલોગ. એમ. ડી. કહે છે કે, “મનુષ્ય શરીર પર તમાકુની જે ઝેરી અસર થાય છે તે તમાકુનું ઝેર છે.

એમ સાબીત કરવા માટે પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાથી, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવાનું બંધ પડે છે તેથી તમાકુ પાવાથી, ઝેરી અસર કરે જતી નથી. એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે હૃદય, ઘેરીનસો ફેફસાં યકૃત અને મૂત્રાશયના એકે એક-અવયવને નિશ્ચિત નુકશાન ચાલુ રહે છે. ફક્ત ટેવને લીધે, પ્રકટ ચિન્હો દેખાતાં નથી. લંડનનો પ્રખ્યાત શસ્ત્ર વૈદ્ય, પ્રો. સોલી કહે છે કે,” “તમાકુના સત્ય સ્વરૂપ વિષે, જનસમાજમાં, જે ગાઢ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે, તેનું વૈદ્યોને ભાનજ હોતું નથી. જ્યારે સુશિક્ષિત અને બુદ્ધિશાળી પુરૂષોને પણ, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુ, એ કાતીલમાં કાતીલ પ્રાણુ ધાતક ઝેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યથી આભા બની જાય છે, લોકોને આ અગત્યના વિષયમાં, અજ્ઞાન રાખવા એ યોગ્ય છે? શું વૈદ્યોએ પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કયું કહેવાય?, તેમણે કહેવું ન જોઈએ કે મનુષ્યને જે જે ઝેરો જણાયા છે, તેમાં, તમાકુ એ સૌથી વધારે દગાખોર અનિશ્ચિત, અને પુરતા પ્રમાણમાં ઘણુંજ જીવલેણ “ઝેર” છે ?

“તમાકુમાં નીકોટાઇન, એ એકલાજ ઝેરી પદાર્થ નથી. જો કે તે નુકસાનકારક છે, પણ આ ઝેરો વનસ્પતિમાં તેની સાથે બીજાં નુકશાન કારક ઝેરી તત્વો કારબન મોનોકસાઇડ, પ્રુસીકએસીડ અને ફરફરાળ છે.

(૧૪) તમાકુના અદ્ય ઉપયોગથી પણ માણસો મરણ પામ્યાનાં દ્રષ્ટાન્તો છે.

તમાકુ, એ એવું તો હળાહળ વિષ છે કે, જો તેનો અદ્ય ભાગ પણ મનુષ્યના પેટમાં જાય છે તો, તે પ્રાણુધાતક નીવડે છે. એટલુંજ નહિ પણ બહારની ચામડી સાથેનો તેનો સંબંધ પણ રોગોત્પાદક છે. તમાકુનો ફેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી શરીર પર તેની જીવન હર અસ થાય છે તે, અનેક વિદ્વાનોએ નકી કરેલું છે.

(૧) શ્વાસમાં તમાકુની થોડી વરાળ લેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (ડૉ. જ્યુલ્સ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જેટલી તમાકુની ભુકી માય, તેટલી ભુકી પેટમાં ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયું હતું. (રાષ્ટ્રીય વૈદક અમેરિકા આવૃત્તિ પાંચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણમાં ગુદા વાટે, મોટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું. (સદર) (૪) એક બીડીમાં, જેટલી તમાકુ આવે, તેનું સત્ત્વ પીચકારી વાટે, લોહીમાં બેળવવાથી મૃત્યુ થયું હતું (મેકફેડન) (૫) ધાજ દંકાય, તેટલાજ પ્રમાણમાં, ઘાપર, તમાકુનાં પાંદડાં બાંધવાથી લોહીમાં તમાકુનું ઝેર ભળવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો (૬) એક ફ્રેંચ કવિના પીવાના દારૂમાં, તપકોરની ડાખડી દલવી દેવાથી તેને અસહ્ય ચુંક આવી આંતરડાને પેટ ડોહોવાઇ જઇ સખ્ત ઉલટીઓ થઇ, ઝોમા આવી તેનું ૧૪ કલાકમાં, મરણ થયું હતું. (૭) તમાકુ પીવાની જીની પાઈપ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપોટા રમતમાં ઉડાડવાથી, શરીરમાં ઝરનો પ્રવેશ થવાથી એક છોકરાનું અકસ્માત મરણ થયું હતું. (ડા. ટેલર) (૮) વીસથી ત્રીસ ઘઉં ભાર, તમાકુના પાંદડાની ચાહ પીવાથી એક દરદી મરી ગયો હતો. (ડૉ. જ્યુસ રીંક.) (૯) દાણચોરી કરવા સારૂ શરીરની ચામડી પર, પાંદડાં બાંધવાથી સખ્ત મંદવાડ આવી ચોરી પકડાઈ હતી. (ડૉ. ડીકસન માન) (૧૦) તમાકુનું એકજ લીલું પાંદડું બગલમાં રાખવાથી શરીર નિગિત થઇ. મંદવાડ આવ્યો હતો. ઉપરનો વિદ્વાન ડોક્ટરોનો અનુભવ, અકસ્માતોને લીધે, તેમજ ભુલથી તમાકુનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી, થયેલો છે. એક શેર તમાકુમાં, એટલું તો વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણસો મારી નાંખી શકે છે. આ ઝેર પેટમાં જઇ, અડધી મીનીટમાં, એક માણસનું મોત આણ્યાનો દાખલો નોંધાયો છે. આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કર્યાથી, મનુષ્યનું મોત આણે એવું હળાહળ ઝેર પ્રુસીક એસીડ શિવાય એક પણ નથી. અંદર તેમજ બહારથી, શરીરના

સંબંધ આવી, આવો વિષમ ઉત્પાત કરનાર, જીવન ધાતક તમાકુ જેવા ઉત્ર વિષનો શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતો હોવા છતાં પોતાના આરોગ્યને કંઈ નુકશાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયે બુદ્ધિમાન પ્રાણી સેવી શકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયોગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કળ્લો ભોગવવાં પડે છે, તેજ, તેના ઝેરી સ્વરૂપનો પ્રબળ પુરાવો છે.

કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કોઈ પણ નુકશાનકારક પદાર્થનો શરીરને સંબંધ થતાંજ તે તેને સ્વાભાવિક રીતે હિલટી, કે ઝાડા, વાટે કે પિશાબ વાટે બહાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. બીડીનો જેને અભ્યાસ નથી, એવાં નાનાં બાળકો, શોખમાં, પેહેલી બે ત્રણ બીડીઓ સામટી ખીળ્ય છે તો, માથું ફરી જાય છે, ચકકર આવે છે. અને ઝેર ચઢવાનાં સઘળાં ચિન્હો શરીરમાં દેખાય છે. કોઈ તમાકુના વાટવામાંથી તમાકુવાળો સોપારીનો કટકો, તમારાં ખાવામાં કદી આવ્યો હશે તો, તરત તમને હિલટી થયા જેવું થયા વિના નહિ રહ્યું હોય, કોઈ વપ્ત દુધ પીધાથી, કે ધઉં કે બાજરીનો રોટલો ખાધાથી, કાંઈને, આવી અસર થઈ છે ?

શરીરને પ્રારંભમાં જે દુઃખદ વિક્રિયાઓ વેઠવી પડે છે તે ચિન્હોથી કુદરત, શરીરની ઇન્દ્રિયો પાસે તમાકુનો પ્રિતિથી સ્વીકાર ન કરાવી, તેનું ઝેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનો ત્યાગ કરવા, આજ્ઞા કરે છે.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ પ્રમાણભુત પ્રયોગોનાં પરિણામો જાણવાથી વાંચકની નિસ્તંદેહ ખાત્રી થશે કે, તમાકુ તે વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણી માત્રનું સંહારક વિષ છે.

પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

નિષ્ણાત ડૉક્ટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેમ જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણરક્ષક અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, [૨] મૂત્રદારા, શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર મૂત્રાશય પર તમાકુના ઝેરની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય ફેવીરીતે બગડે છે. (૪) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઈ અંધાપો આવે છે. (૫) તમાકુનું અંધત્વન્નક નિત્યનું પ્રમાણ. ૬ તમાકુથી આવતી કાનની બહેરાશ. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વામની વ્યાધિ થાય છે. ૮ તમાકુથી સંઘ્રહણી થાય છે. ૯ તમાકુથી શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે. ૧૦ તમાકુનો વ્યસની. ચેપીરોગોનો પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનું કારણ. ૧૧ તમાકુના વ્યસનીની રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને તેના ધા પણ મોડા રજાય છે. ૧૨ તમાકુથી ન સુર જેવું ભયંકર દર્દ થાય છે ૧૩ તમાકુ શરીર વૃદ્ધિ રોધક છે. (૧૪) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઈ, જનનશક્તિ ઘટે છે. ૧૫ તમાકુના વ્યસનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧૬ તમાકુના વ્યસનથી દાંતનો પણ ખરાબી થાય છે. ૧૭ તમાકુ સ્વર, ઈંદ્રિયો, અને રૂચી બગાડે છે. ૧૮ છીંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. ૧૯ તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસદાયી છે. ૨૦ તમાકુનું વ્યસન, મલિનતાજનક છે. ૨૧ તમાકુના વ્યસનથી અનિતિ, અવિવેક, વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે. ૨૨ તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે. માનસિક નબ-

ગાઈ આવે છે. ૨૩ તમાકુનો ઉપયોગ ધર્મવૃત્તિ અને સદ્ગુણનો નાશકર્તા હોવાથી, મહાન ધર્મચાર્યોએ તેનો ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. ૨૪ તમાકુના વ્યસનથી રમરણ શક્તિનો તેમજ બુદ્ધિમાં ઘટાડો થયા શિવાય રહેતો નથી. ૨૫ તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે. (૨૬) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે. (૨૭) દરેક ક્ષેત્રમાંના નિષ્ણતાતોને, શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશ કરનાર તમાકુનો ત્યાગ કરવો પડે છે. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે. (૨૯) બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ જેટલું જ્ઞાન કદી પણ પ્રાપ્ત કરી ન શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે. (૩૦) નાનપણથીજ તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુન્હા કરવાની ટેવ ખાવાપીવાની ટેવ જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે. (૩૧) તમાકુના વ્યસનથી ગાંઝે પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૨) તમાકુના દુર્વ્યસનથી દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે. (૩૩) સ્ત્રીઓએ ખાસ કરી કદી પણ તમાકુનું વ્યસન ન પાડવું જોઈએ. (૩૪) તમાકુ સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વ-વર્ધક છે. (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતિવાત. (૩૬) તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપો બનાવે છે.

પોતાનું આખું જીવન જેમણે લોકોને થતા રોગોનાં કારણો શોધવામાં તેમજ થયેલ રોગો મટાડવામાં ગાળ્યું છે એવા અનુભવી ડોક્ટરો, વૈદ્યો અને હકીમેની ખાત્રી થઈ છે કે તમાકુને ગમે તે રૂપમાં વાપરવામાં આવે તો પણ વ્યસનીને હરકોઈ એક પ્રકારનો વ્યાધિ થયા શિવાય રહેતો નથી. વ્યસનીઓની શંકા સમાધાન વિષેના આગલા પ્રકરણ સાતમામાં તમાકુથી થતા રોગો સંબંધી વિવેચન કરેલું છે તેની પુનરુક્તિ ન કરતાં અન્ય જે રોગો વ્યસનીને હિરાન કરે છે તેનું પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં બ્યાન કરેલું છે.

શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર કાળજી જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણી રક્ષક અવયવને તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ.

નીકોટાઇન, અને તમાકુ જનિત અન્ય ઝેરોની ઝેરી અસરનો નાશ કરી નાંખવાની શક્તિ જે મનુષ્ય યકૃત ધરાવતું ન હોત તો, પહેલી પીધેલી બીડીજ જીવલેણુ નિવડત. પરંતુ સદભાગ્યે, શરીરમાં પ્રવેશેલા ઝેરનો નાશ કરવાની શક્તિ. યકૃતના અંગ કાષોમાં રહેલી છે દારૂ, અશીણુ, સડો ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ જનિત ઝેર વરતુતઃ તમામ પ્રકારનાં વનસ્પતિ કે પ્રાણીજન્ય ઝેરો ઉપર આ અદ્ભુત કાષોની ક્રિયાથી તે ઝેરોનો નાશ થઇ જાય છે, અગર તે તેમની ધાતક શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે,

આમ હોવાથી, અમુક અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, જ્યારે રસી મુકીને. અમુક દવાનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે. ત્યારે તેજ અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, મોઢા વાટે પાવાની દવાનું અડધું પ્રમાણુ, આપવામાં આવે છે. ચામડીની અંદર દવા મુકવાથી તે લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે, પણ જ્યારે મોઢા વાટે દવા જાય છે, ત્યારે તેનું ઝેર યકૃત સાથે સંબંધમાં આવવાથી, તેના ઘણા ખરા ભાગનો નાશ થઇ જાય છે. આ હકિકત અનેક પ્રયોગથી સાબીત થઇ છે.

જે બીડી પીનાર, પોતાના શરીરમાં નીકોટાઇન ઝેરનો જીટલો પ્રવેશ કરાવે છે, તે બધાનો નાશ કરવા, યકૃત નિરંતર શક્તિમાન રહેવું હોત તો તમાકુના વ્યસનીઓ, નિર્ભયરીતે બીડીના અખંડાસ બની શકત. પરંતુ, પચનક્રિયામાં પણ યકૃતને અતિ અગત્યનું કામ કરવું પડતું હોવાથી તે અદ્ય સમયમાં નીર્જળ પડી જાય છે, અન્નાશય અને આંતરડાંમાં અન્ન પર જે પાચક ક્રિયા થાય છે તેનો જે રસ બનેલો હોય છે, તેને, કલેજાએ, પોતાના કાર્યથી, વિશેષ

પોષક અનાવવાનો હોય છે હવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં, તેની કાર્યશક્તિનો વ્યય થાય છે. તો; પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપુર્ણ રહે છે. આથી ઉત્તરોત્તર ઝેર વિસર્જન પૂરેપૂરું ન થઈ શકતું હોવાથી રક્તમાં વિષ સંચય થવા માંડે છે. તમાકુના વ્યસનીઓ, ઓછી સહન શક્તિવાળા હોવાનું આ એક પ્રખ્યાત કારણ છે.

ડૉ. ગાય, ગ્રેઝીઆની અને એડલરે, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી છે કે, દીર્ઘકાળની નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી પ્રાણીઓનાં કલેજાં નિર્જળ પડે છે.

શરીરમાં ગયેલાં જીવિતહર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાચુરક્ષક શક્તિ ધરાવનાર, કલેજા જેવા અત્યંત ઉપકારી મર્મસ્થાનની કાર્ય શક્તિ નષ્ટ કરીને, તમાકુનો વ્યસની પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્ય ને કેવી મહાભારત હાનિ કરે છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

મુત્રદ્વારા શરીરનાં રોગોત્પદક ઝેરો બહાર કાઢી નાંખનાર મુત્રાશય ઉપર તમાકુના ઝેરની થતી અસર.

બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અને શરીર અંદર ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રદ્વારા બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કાર્ય મુત્રાશયને કરવાનું હોય છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રાશયે તુરત બહાર કાઢી નાંખવા જોઈએ.

આ અગત્યનું કામ કરવા સાદું કુદરતે દરેક મુત્રપિંડમાં વીસ લાખ સુક્ષ્મકોષો રાખેલા છે. આ દરેક કોષને, લોહીમાંનાં ઝેરો ઓળખી, તેમને બહાર કાઢી નાંખવાની શક્તિ આપેલી છે. મનુષ્યની સાઠ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આ દરેક કોષે, એક મોટો ચમચો ભરીને, મુત્ર બહાર કાઢેલું હોય છે.

તમાકુના ઝેરની અસરથી મુત્રાશય કેવી રીતે બગડે છે.

મુત્રાશય જેવું ઝેર બહાર ફેંકી દેનાર અત્યંત નાજુક મંત્ર સહેલાઈથી બગડી જાય છે. તમાકુ વાપરીને શરીરમાં ધાલેલાં ઝેરો

ને કુદરત સ્વાભાવિક રીતે શરીર બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. જેરોનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે. આથી જ બીડી પીનારનો શ્વાસ ગંધાય છે. કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે બહાર નીકળી જાય છે આથીજ વ્યસનીના લુગડાંને પસીનાથી પીળા ડાઘા પડે છે. પરંતુ ઘણો ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને જ બહાર ફેંકી દેવો પડે છે.

તમાકુના પાંદડામાં નીકોટાઇન એ અત્યંત પ્રાણધાતક વિષ છે. પરંતુ તમાકુના છુમાડામાં તો આ જેર ઉપરાંત અન્ય અધિક ઉઘ્ર ૧૬ જેરો હોય છે. આ જેરો બહાર કાઢી નાખવામાં મૂત્રાશય જેવા નાજુક અવયવને ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આમ હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શક્તિહીન થતું જાય છે. આ બગાડ એવો તો થયે જાય છે કે તે અસાધ્ય થઈ જાય છે ત્યાંસુધી વ્યસની તો અજ્ઞાનજ રહે છે. પરંતુ જે દરમ્યાન વ્યસનીના શરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકશાનનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક સંસ્થાને તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરૂષો આ હુબ્બર્સનને લીધે મૂત્રાશયના રોગોના ભોગ થયેલા જણાયા હતા. ડૉ. ફ્લીંગ અને ડેવેરપીને એ બતાવી આપ્યું છે કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રક્તવાહિનીઓ સંકુચીત થાય છે. આથી તે અવયવોને લોહી રૂપી પોષણ પુરી રીતે મળતું બંધ થવાથી તેમની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે.

આધુનિક સમયમાં, મૂત્રાશયના રોગોમાં, જે ભયંકર વૃદ્ધિ દષ્ટિ ગોચર થાય છે, તે તમાકુના વધતા જતા વ્યસનને લીધે જ હોવી જોઈએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન રહિત સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં, સેંકડે ૩૨ ટકા આરોગથી વધારે થતાં મરણની હકીકતથી સખળ પુષ્ટિ મળે છે. જ્યારે મરણ પત્રકો જોવામાં આવે છે. ત્યારે આપણને આ હકીકત વિષે સંદેહ રહેતો નથી. મૂત્રાશયના, રોગો

પુરૂષ વર્ગમાં થતું અધિક મરણ પ્રમાણનું તમાકુના દુર્વ્યસનને ઉત્પાદક કારણ માનવામાં ન આવે તો, હજીસુધી તેનો અન્ય રોગ પણ ખુલાસો મળી શક્યો નથી, એમ કબુલ કરે જ છુટકો છે.

(૪૬) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઈ અંધાપો પણ આવે છે.

નીકોટાઈનથી દ્રષ્ટિનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઝેરી અસર થઈ તેના દીર્ઘકાળના સતત સેવનથી, દ્રષ્ટિઓના જ્ઞાન તંતુઓનો નાશ થઈ અંધત્વ આવે છે. પ્રારંભમાં વ્યસનોની આખો એકદમ જતી રહેતી નથી; પરંતુ દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુઓ જડ થઈ આંખે ઝાંખ પડવા માંડે છે. પંદર કે વીસ વર્ષના સતત સેવનથી આંધળા થઈ જવાય છે. એકલી જ્ઞાનતંતુ માળા પર જ નહિ; પરંતુ આખા શરીર પર તમાકુની થયેલી અસર જાણવા માટે વ્યસનોઓની દ્રષ્ટિની સ્થિતિ સખળ સાધન છે. ડૉ. વીનોટઝ કહે છે કે, ચક્ષુરોગોત્પાદક સર્વ કારણોમાં તમાકુનું વ્યસન, અગ્રપદ ભોગવે છે તેજ ગ્રંથકાર કહે છે કે, એક તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી તમાકુના કારખાનામાં કામ કરવાથી તદ્દન આંધળી થઈ ગઈ હતી. તમાકુના કારખાનામાં કામ કરતી બંધ થયા પછી તે જલદી સાજી થઈ હતી. શાસ્ત્રી કેરમીન્સ્કોના જાણવામાં એક એવો દરદી આવ્યો હતો કે, પોતા દાંતનું દરદ મટાડવા દાંતમાં થોડી તમાકુ ભરવાથી અચાનક તદ્દન આધ-જો થઈ ગયો હતો. ડૉ. ખૂથ પ્રસિધ્ધ મજબૂત-રોગશાસ્ત્રી કહે છે કે, અંધાપો અને આંખની ઝાંખ ઉત્પન્ન કરનાર કારણોમાં, તમાકુનું વ્યસન મૂખ્ય છે. તમાકુ જનિત અંધત્વનું પ્રમાણ અન્ય વ્યાધિગ્રસ્ત રોગીઓ સાથે સરખાવતાં, દર હજારે છ થી બાર દસ હોવાનું ડોક્ટરો રકીનટીઝ, હીશ્ચિગ અને પ્રીસ્ટલી સ્મીથના અવલોકનમાં આવેલ છે. ચક્ષુરોગની શાસ્ત્રોક્ત સારવારના

અગ્રનેત્ર વૈદ્ય મેકેન્ઝીએ રપટ સીધું કયું છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણીવાર અંધાપો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમાં, તમાકુ વાપરવાથી અંધાપો આવે છે, તે વિષે ડોક્ટરો એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, ડોક્ટરો સાધકેલ હીશબર્ગ, ગ્રોનાઉ અને બેરી એમ માને છે કે દરરોજ ૬ થી એક ઓંસ (૭ મોટી બીડીયોમાં આવતી) તમાકુ વાપરનારને અંધત્વ આવે છે.

જે વખતે તમાકુના વ્યસનીનું શરીર અન્ય કારણોથી નિર્બળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાથી આંખોને નુકશાન થયાનો અનુભવ થયો હોતો નથી, તેટલા જ પ્રમાણમાં પણ લેવાથી આંખો ગયેલી જણાઈ છે. અર્થાત્ શરીરની નબળાઈ રિથિતિમાં, તમાકુની આંખો પર વધારે ખરાબ અસર થાય છે.

અન્ય હલકાં પ્રાણીઓની આંખ પર તમાકુની તેવીજ અસર થયાનું પ્રયોગોથી સીધું કયું છે. ડોક્ટરો પારસન્સ, પોન્ડી, અને વોલીક્રેસે તમાકુથી, દ્રષ્ટિના ગાનતંત્રની થયેલી ક્ષીણતા અવલોકી છે. ડોક્ટર લેજલેં અને એન્ડરસને તમાકુના ઝેરથી સસલાં આંધળા થઈ જતાં હોવાનું સાબીત કયું છે. ઓસ્ટ્રેલીયા અને વર્ગજીનીયામાં તમાકુનાં બીજવાળું ઘાસ ખાધાથી ઘોડાની આંખોમાં મોતીયા પડ્યાનું જણાયું છે. મહાન નેત્રવૈદ્ય ડા. રફીનટીઝ કહે છે કે, તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી અંધાપો આવે છે. અંધત્વ ઉત્પાદક સર્વકારણોમાં, તમાકુ અગ્રસ્થાન લે છે. આંખ જેવા અમૂલ્ય રત્નનો નાશ કરનાર, ઝેરી તમાકુ જેવા દુર્વ્યસનને સેવી પેતાનું જીવન સર્વ સંસારી સુખોપજોગ લેતા નાલાયક તથા અધિકારમય ખતાવનાર મનુષ્ય નિઃસંશય આત્મઘાતીજ છે.

(૪૮) તમાકુથી આવતી કાનની બેહરાશ.

તમાકુ વાપરનારને ઘણે પ્રસંગે એક વિલક્ષણ જાતનો કાનનો વ્યાધિ થાય છે, જેથી તેમના કાનમાંથી અચાનક મોટા અથવા તિક્ષ્ણ અવાજો આવ્યા કરે છે. કેટલીક વખતે ઝીણા અવાજો અત્યંત મોટા થઈ સંભળાય છે. તમાકુના ઝેરથી સાંભળવાનાં જ્ઞાનતંત્રુઓની થયેલી વ્યાધિઅસ્ત સ્થિતિને લીધેજ, આ અવાજ કાનની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે. બીડીના વ્યસનથી બહેરા થયેલા ચોતીસથી ચાળીસ વર્ષના આઠ દરદીઓને બીડી મુકાવી, ડૉ. વીન્સએવે સારા કર્યા હતા. કાનના દરદીનો આધારભૂત પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડૉ. રશ એમ. ડી. પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે, તેના એક સહાધ્યાયીને કાનમાં આવતી બેહરાશને લીધે, તમાકુ છોડી દેવી પડી હતી જ્યારે જ્યારે, તે મધ્યમસર પણ બીડી પીવા લલચાતો ત્યારે ત્યારે, તેને કાનમાં અવાજ આવતો, અને તમાકુ છોડી દીધા શિવાય, કાનની પુર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ થતી નહતી. ડૉ. ફ્રેન્કેલ અને અન્ય પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને, તમાકુના વ્યસનને લીધે ઓછું સાંભળનાર અનેક રોગીઓની સારવાર કરવી પડી છે.

(૪૯) તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વાઈનો વ્યાધિ થાય છે.

વાઈના રોગનો ભોગ થયેલા અનેક બીડી પીનારાઓ ડૉ. બ્રીમરના જોવામાં આવ્યા છે. તમાકુના વ્યસનને લીધેજ આ રોગીઓને વાઈ આવતી હતી. તેની નિસંદેહ ખાત્રી એવી રીતે થઈ હતી કે, જ્યારે જ્યારે તેઓ તમાકુ છુટથી વાપરતા, ત્યારે ત્યારે તેમને તુરત વાઈનો અસાધારણ અને સખ્ત હુમલો થતો હતો.

ડૉ. ટેડે એક ૩૨ વર્ષના ત્રણ વર્ષ પહેલાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત વાઈના દરદીનું અવલોકન કર્યું હતું. થોડા થોડા દિવસને આતરે, તેને વાઈ આવતી હતી. આ માણસ દરરોજની ૬૦ થી ૭૦

બીડીયો પીતો હતો. દારૂ પીતો નહિ. તેમ વારસામાં તેને જનનેન્દ્રિય તો વ્યાધિ મળ્યો નહતો. બીડી બંધ કર્યા પછી, એ કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધો નહોતો. પોતે સાળો થયો છે એમ ધારી કરી તેણે બીડી પીવી શરૂ કરી. આથી એક વખત તેને અચાનક સખ્ત વાદ આવ્યો. તેમાં તે બેભાન થયો હતો; અને તેની જીભ પણ કુરડતો હતો. આજ ડોક્ટરના જોવામાં એક બીજો દરદી આવ્યો હતો, તે ૨૯ વર્ષનો હતો. તે બીડી પીતો નહિ, પરંતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો. તેને આથી વાઈતો વ્યાધિ લાગુ થયો, પરંતુ તમાકુ ચાવતો બંધ કર્યાથી તે મટી ગયો હતો. હોકવાટના ત્રણી બીડી પીનારા દરદીઓમાં ૧૪ વધના રોગી હતા. આ પૈકી નવ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કંઈ અસર હતી, પરંતુ પાંચ તો એવા હતા કે જેને, વાદ રોગ ઉત્પાદક કેવળ તમાકુનું દુર્વ્યસનજ હતું. ડૉ. ગેએ પ્રયોગો કરીને નકકી કરેલ છે કે, તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીની રસી મુકવાથી સસલાને વાદ આવતી, અને પછી તેમના પાછલા પગ જડ થઈ જતા.

(૫૦) તમાકુથી સંઘ્રહણી થાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી સંઘ્રહણી થયેલી, અને તે તમાકુનો ત્યાગ કરવાથી મટી ગયેલી, એવા બે રોગીઓનાં દ્રષ્ટાન્ત ડૉ. લોરન્ટે જોયા છે. એક મજબુત બાંધાના માણસે બીડી પીવાની ટેવ તેની ૨૩ વર્ષની ઉંમરે પાડી હતી. આ દુષ્ટ ટેવ પાડવામાં તેને ઘણો વખત ગયો હતો, છ મહીના પછી તેને સંઘ્રહણી લાગુ પડ્યો, અને કોઈપણ ઉપાયથી મટ્યો નહિ. તેણે તમાકુ પીવી છોડી દીધી, અને એક અઠવાડિયામાં જ સંઘ્રહણી મટી ગયો. પંદર દિવસ પછી, 'રાજી બીડી પીવા માડી, અને આ રોગ પણ પાછો શરૂ થયો. આ પ્રમાણે તેને ફરીને ફરી એવો ને એવો અનુભવ થયો હતો.

બીજો દાખલો પણ એક ત્રીસ વર્ષના વિદ્યાર્થીનો હતો. તે

સંપુર્ણ તંદુરસ્ત હતો, અને જન્મથી કદી પચનેન્દ્રિયનો વ્યધિ થયો નહોતો, તેની ક્ષુધા સારી હતી, અને દસ્ત નિયમિત થતો. આ માણસ કદી બીડી નહતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, બીડીઓ પાનાર સાથે બેસવાથી આ માણસના શ્વાસમાં, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે ત્યારે, તેને તત્કાળ સંગ્રહણિ થતો, અને બીડીનો ધુમાડો, શ્વાસમાં જતો બંધ થતો નહિ, ત્યાં સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યસનથી સંગ્રહણીનો ભયંકર રોગ થાય છે.

(૫૨) તમાકુથી શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્યાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો હુમલો નબળા શરીર ઉપર એટલે જે માણસના શરીરમાં લોહી બગડ્યું હોય, પાચનશક્તિ દુર્બળ પડી ગઈ હોય, દસ્ત સાફ ન થતો હોય, નબળાઈ આવી ગઈ હોય, વિગેરે ચિન્હો જણાતાં હોય, તેના ઉપર વેહેલો થાય છે. યથાર્થ નિરોગ શરીર ઉપર અર્થાત્ આરોગ્ય વિદ્યાના સર્વ નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો હુમલો થતો નથી. ડોગળાચુ કે ગુમડીયો તાવ કે એવીજ રીતે મરડીઓને અટકાવનાર જુદા જુદા ઓસડોની રસી મુકવાની, જે વાતો ચાલે છે, તે બધી તો કલ્પિત છે. ઉલ્લટ, તેના ઉપયોગથી તુકશાન થયા વિના રહેતું નથી; જ્યારે તંદુરસ્ત શરીર એ સર્વ રોગોના હુમલાને હંકારનાર મોટું અને જખરમાં જખર અખતર છે. ડૉ. નીકોલ્સ કહે છે કે, જે મનુષ્યોમાં સૌથી વધારે જીવન શક્તિ છે, રોગ થવા માટે જેનું શરીર ઓછામાં ઓછું પાત્ર છે. જેમની રોગને હટાવવાની શક્તિ સૌથી વધારે છે, જે લોકોનો જન્મ બળવાન માતૃપિતાને પેટે થયો છે, અને જેઓ નિરંતર આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોને અનુસરી પોતાનું જીવન ગાળે છે;

આ લોકો ચેપીરોગોના હુમલા સામે ટકી રહે છે. પ્લેગ, કોલેરા વિગેરે ચેપી અને ભયંકર રોગો ચાલતા હોય છે, ત્યારે આવા મનુષ્યો જ સહીસલામત રહી શકે છે.

આપણા જીવનની પ વેતતા અને આપણી જીવનશક્તિના ચૈતન્યના પ્રમાણમાં આપણે રોગોના સામે રક્ષણ કરવાની શક્તિ સંપાદન કરી શકીએ છીએ, એ શરીર વિદ્યાનો સિદ્ધ નિયમ છે. દારૂનાં અનવેલા પુતળાંને જરાક સરખો દેવતા અડતાં, સળગી ઉઠવાનો પહેલો ભય છે, પણ ધાતુનાં કે પાષાણનાં પુતળાંને થોડા દેવતાનો કે વખતે ઘણા દેવતાનો ભય હોતો નથી. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમોને તોડવાથી નબળાં પડી ગયેલાં શરીરો દારૂનાં પુતળાં જેવાં છે. તેમને તણખો ઉડતાં કે જરા ઉની આંચ લાગતાં તેઓ ભડકે થઈ સળગી ઉઠે છે. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો પાળવાથી સુદૃઢ થયેલાં શરીરો પાષાણ કે ધાતુની મૂર્તિઓ જેવાં છે. તેમને તણખા કે બળતા અંગારા આંપવાથી પણ હાનિ કરી શકાતી નથી. આમ હોવાથી વ્યસનથી દુબળાં પડી ગયેલાં શરીરો મરકીના સપાટામાં આવી જવાને સૌથી પ્રથમ લાયક હોય છે.

તમાકુ ખાનારને, કે સુંઘનારને, કે પીનારને કોગળીયું થતું નથી, કે કોઈ મરકી લાગુ પડતી નથી, એવી નપગી ગપ અજ્ઞાનીઓ હાંકે છે; પરંતુ મરકી ચાલતી હોય તે વખતે, અવલોકન કરવાથી સહેજે જણાશે કે, રાત દિવસ ચલમો કે બોડીયો કુંકનાર અને હોઠા ગગડાવનાર હલકી વર્ણના લોકોનો તો મરકી ખોડાજ કાઢી નાખે છે.

(૫૨) સર્વદેશના અનેક ડૉક્ટરોનો આવોજ અનુભવ થયેલો છે.

વ્યસની પોતે ચેપી રોગમાં પ્રથમ સપડામ વ્યસન વિનાનાં

બીજા હજારો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના બીજા માણસો, જેઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના શરીરને રોગોના પંજામાં સપડાવાને લાયક કરે છે, તેમના કરતા વ્યસન ઓછો પોતાના શરીરને વડા કે દશગણા રોગના પંજામાં દુર્વ્યસન વડે સપડાવા લાયક કરી મુકેલા હોય છે.

બીજા માણસો જેમ આરોગ્યના કેટલાક નિયમો તોડે છે તેમ વ્યસનીયો પણ તે નિયમો તોડે છે. એટલે એ રીતે તો બન્ને સરખા થયા. પણ વ્યસનીયો, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનના ઝેરથી, શરીરને વધારે ખરાબ કરે છે, અને પેલા લોકો કરતા નથી; માટે તેઓનાં શરીર, વ્યસનીયોનાં શરીર કરતાં રોગગ્રસ્ત થવા માટે ઓછાં અનુકૂળ છે. ઘાસ અને લાકડું એ બન્નેને દેવતા અડે, તેમાં ઘાસ પહેલું સળગે અને લાકડું મોટું સળગે. વખતે તણખો પડ્યો હોય તો, ઘાસમાં ભડકો થાય, અને લાકડામાં હોલવાઈ જાય. તણખો પડતાં લાકડું ઘાસને નથી બાળતું, પરંતુ, ઘાસ પોતે પહેલું સળગવાનું અને ભડકો કરીને લાકડાને સળગાવવાનું. આ રીતે મરકી પહેલાં આવા વ્યસનીયોના શરીરમાં ફેલાઈ પછી બીજા હજારોનો કચરધાણ કાઢી નાંખે છે.

કેટલાક રોગનાં કારણો માણસોના શરીરમાં રહેલા દુષ્ટમળમાં તેમજ તેમના શ્વાસ, મૂત્ર, પરસેવા વિગેરે શરીરમાંથી બહાર નીકળતા રોગથી ભરેલા રથુલ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં રહ્યા હોય છે. આ બધાં વ્યસન અને દુરાચાર વડે રોગો, વ્યસનીના શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈ ને તેમના શરીરમાંથી જેટલા જગતમાં બહાર પ્રસરે છે, એટલાં અન્ય સ્થળેથી પ્રસરતાં નથી. આમ હોવાથી સંહારક મરકી, કાલેરા વિગેરે દુષ્ટ ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવાનાં અને ફિછરવાનાં વ્યસનીઓના શરીરને પારણાં ગણીએ તો તેમાં શું ખોટું છે ? આ દૃષ્ટિથી, વ્યસનીઓજ મરકી જેવા રોગોના પિતા હોવાથી લાખો માણસોનો સંહાર કરનાર મહાપાપી પુરૂષો છે.

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગોનું પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ માં વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કલેમનું કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અગર તે તેની નુકશાનકારક અસર ઓછી કરવી. તમાકુના વ્યસનીનું કાળજીનું બગડેલ હોવાથી તે શરીરનું ઝેરથી રક્ષણ દરવાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી. રોગરૂપી ઝેર શરીરમાં પ્રવેશે છે કે તુરત તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને થયા શિવાય રહેતી નથી. આવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનજીલ જાહેર કરે છે કે, હવાનામાં ચેપી પીળા તાવથી તેના બધા બલાસીઓ પટકાઈ પડ્યા હતા, ત્યારે ખાસ મરણમાં રાખવા યોગ્ય વિલક્ષણ ઘટના એવી બની છે કે, જેટલા બોડી પીનાર બલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બોડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા.

ડૉ. લીઝાસ કહે છે કે, જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે તેના અવલોકનમાં આન્યું છે કે, જેઓ બોડી પીતા હતા, તેઓના ઉપર કોલેરાનો હુમલો બોડી ન પીનારાઓના કરતાં વધારે ની સંખ્યામાં થતો, એટલુંજ નહિ પરંતુ બોડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ સખ્ત અને જીવનશક હતો.

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ જ્ઞાને સ્પષ્ટ અને સવિસ્તર સાબીત કર્યું છે કે, બોડીનું વ્યસન ચેપી રોગ સામે થવાનું બખતર નથી. તે તો ઉલટી રોગ સામે થવાની શક્તિ જ ક્ષીણ થતી હોવાથી, વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના ભોગ થવાને પાત્ર બનાવે છે, અને સાજા થવાનો સંભવ પણ ઓછો કરે છે.

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ ક્ષીણ હોવાથી તેના ઘા પણ મોડા રુઝાય છે

ડૉ. સ્ટોન કહે છે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. તમાકુના વ્યસનીનો જીવલેણ વ્યાધિમાંથી સાજા થવાનો સંભવ, સેંકડે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. હેરીસન કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીનો ચાંદીનો વ્રણ કે ભાગેડું હાડકું સાંધવું ભાગ્યેજ શક્ય હોય છે. ડૉ. બ્રેગ્ઝ કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓ શસ્ત્રક્રિયા ચોગ્યરીતે સહન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું મરણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. પરોપકારી ક્ષયરોગ નિવારક શીરસ સંસ્થાનો એકકસ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનારાઓને નિવ્યસનીઓ કરતાં ક્ષયરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો રોગ મુક્ત થવાનો સંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(૫૫) તમાકુથી નાસુર જેવું ભયંકર દરદ થાય છે.

શરીરના અનેક સ્થળે નાસુર થાય છે. નાસુર એ ઘણું જ કષ્ટદાયી દરદ છે. આ દરદથી ઉત્પન્ન થતાં દારણ દેહ દુઃખોથી, દરદી કંટાળી મોત માગે છે. ડૉ. રીચર્ડ કહે છે કે, જીભ, હોદ, અને ગળાના નાસુર થવાનો સંભવ, તમાકુ વાપરનારાઓને વધારે હોય છે. અમેરિકાનો પ્રખ્યાત પ્રેસીડન્ટ જનરલ ગ્રાન્ટ ગળાના નાસુરથી મરણ પામ્યો હતો. એક ધનાઢ્ય નાણાંશાસ્ત્રીને, બીડીઓ પીવાથી જીભ ઉપર નાસુર થયું હતું. આથી તેનું તમામ ગળું સડવા માંડ્યું હતું, અને કાંઈપણ અન્ન ગળે ન ઉતરવાથી અને છેવટ શ્વાસ પણ ન લેવાઈ શકાયાથી, ક્ષુધા અને શ્વાસાવરોધથી, તે મહા કષ્ટ પામી મરણ પામ્યો હતો. એક ફ્રેન્ચ આરોગ્ય શાસ્ત્રી કહે છે કે, “તમાકુ એ મોંના નાસુરનું સામાન્ય કારણ છે. વિલાયતના શસ્ત્રવૈદ્યોની બાદશાહી પાદશાહાનો એક સખ્ય કહે છે કે, “મોંના નાસુરના અસંખ્ય રોગીઓની સારાવાર કરતી વખતે, મારા અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, બીડી પીવાનું વ્યસન આ રોગનું ઉત્પાદક કારણ હતું.” ડૉ. ખલડગુડ, એક પ્રખ્યાત વિશ્વવિદ્યાલય-

નો શસ્ત્રક્રિયાનો શિક્ષાગુરુ કહે છે કે, “હોદના નાસુરના ૨૦૦ રોગીયોનું નિદાન કરતાં, બીડોનું દુર્વ્યસન, સર્વ સામાન્ય કારણ માલમ પડ્યું હતું.” ડૉ. એબીએ ૧૫ માસમાં મેં અને ગળાના નાસુરના સો રોગીઓની સારવાર કરી હતી. તેમાંનો ૧૬ ભાગ તમાકુનો હડહડતો વ્યસની હતો. ઉપરના વિદ્વાનોના અનુભવથી જણાશે કે, તમાકુનો વ્યસની પોતાની દુષ્ટ આદતથી, નિરંતર વિદ્રધિ જેવા પીડાકારી વ્યાધિના ભોગ થવાના ભયમાં રહે છે.

(૫૬) તમાકુ શરીર વૃદ્ધિરોધક છે.

રોજરે બતાવી આપ્યું છે કે, એક હજારે જે ભાગ નીકોટાઇન બેળવેલ પાણી પાવાથી, છોડો હિંચા વધતા અટકી જાય છે. એક પ્રખ્યાત સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીએ પોતે પ્રાણી પર કરેલા અગત્યના પ્રયોગનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપ્યું હતું. ૭ સસલાંનાં બચ્ચાં પૈકી એને તમાકુની રસી મુકવામાં આવી હતી. પ્રત્યક્ષ રીતે તેમનું વજન ઘટી ગયું અને તેમની શરીર વૃદ્ધિ બંધ પડી. જ્યારે રસી મુકાતી બંધ થઇ, ત્યારે તેઓ જલદી વજનમાં વધવા માંડ્યાં, અને શરીર વૃદ્ધિ પણ શરૂ થઇ.

પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંને તમાકુના ધુમાડામાં રાખવાથી ફલીંગના અવલોકનમાં આવ્યું હતું કે, ધુમાડામાં રાખવાનું બંધ રાખવામાં આવ્યા પછી પણ, દીર્ઘકાળ સુધી આ બચ્ચાં પુરેપુરી વૃદ્ધિ પામી શક્યાં નહિ. એટલુંજ નહિ પણ, આ બચ્ચાં અન્ય પ્રાણીઓનાં નિરોગી બચ્ચાં કરતાં, નજરે ચઢે તેવીરીતે, હલકી જાતનાં લાગતાં હતાં.

મનુષ્ય શરીર ઉપર પણ તમાકુની આવીજ હાતક અસર સાબીત થઇ છે. બાળકો પર તમાકુની અસર નકકી કરવા માટે એક નિશાળના ૬૦૦ છોકરાઓની અમેરીકામાં શારીરિક તપાસ કરવામાં આવી હતી, તેમાં જે બીડી પીનારા ૩૦૦ છોકરા હતા,

તે તમામ છોકરાઓના આરોગ્યને બીડી પીવાથી ઘણુંજ ભયંકર નુકશાન થયાનું સાબીત થયું હતું.

સીવરને માલમ પડ્યું હતું કે, બીડી ન પીનારા છોકરાઓ છાતીના ઘેરાવામાં અને ઉંચાઈમાં, બીડી પીનારા છોકરાઓ કરતાં સવાગણા વધતા હતા. બીડી ન પીનારા છોકરાઓની શ્વાસ લેવાની શક્તિ બીડી પીનારા છોકરા કરતાં પોણા બેગણી વધારે હોઈ, શ્વાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક હતી. જુવાન છોકરાઓ પર, તમાકુની ખરાબ અસર થાય છે, એવી સુધરેલા દેશોની પાકો ખાત્રી થયાથી બાળકોને બીડીની બદીમાં ફસાતાં અડકાવવાના હેતુથી, બીડીની વપરાશ વિરૂદ્ધ અનેક દેશોમાં બાળહિત સંરક્ષક કાયદાઓ કરવામાં આવ્યા છે. અમેરિકાનાં અગ્રગણ્ય વેદકીય મંડળનું પત્ર કોઈ પણ ભાષામાંના ઘણાજ વગવાળા અને આધારભુત પત્ર પૈકીનું એક છે. તે સ્પષ્ટ અને દ્રઢતાથી કહે છે કે, “યુવકોમાંથી તમાકુના વ્યસનનો નાશ કરો અને અલ્પ સમયમાં જનસમાજમાં આ કુટેવ ભુતકાળની થઈ જશે. અર્થાત, હાલના વ્યસનીઓને, આ વ્યસન ખાઈ જશે. દરમ્યાન નવી પ્રજા નિર્વ્યસની રહેશે.” શરીર વૃદ્ધિ-રોધક તમાકુનો પ્રચાર જેમ જેમ વધતો જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્ય દેહની સરાસરી ઉંચાઈ પણ ઓછી થતી જાય છે. સાદ વર્ષ પર અમેરિકનોની જે ઉંચાઈ હતી. તેના કરતાં હાલ અઠી ઇંચ ઓછી છે, અને સો વર્ષ ઉપર આંગ્લ દેશના લોકો (ઇંગ્લેન્ડ) જેટલા ઉંચા હતા, તેના કરતાં હાલ પાંચ ઇંચ નીચા થઈ ગયા છે. તમાકુનો કેવો રાક્ષસી પ્રતાપ !

(૫૭) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઈ જનનશક્તિ દુર્બળ પડે છે.

ડોમીરીઝે નીચેનો પ્રયોગ કરી, તમાકુની જનનશક્તિ નાશક અસર નિર્ણય કરી છે. રાતે છ ગ્રામ તમાકુ જે પાંજરામાં બાળ-

વામાં આવતી હતી. તેમાં એક કુકડાને રાખવામાં આવતો હતો. આ કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાંના જે ભાંગનાંજ બચ્યાં થતાં અને તે પૈકીનાં પણ ૨૮ ટકા મરણ પામતાં. આટલું અવલોકન કર્યા પછી આ કુકડાને બદલી, તેની જગ્યાએ નિરોગી કુકડાને લાવવામાં આવ્યો. હવે તેજ કુકડીયોએ જે ઈંડા મુક્યાં તેમાંના ૧૧/૧૨ બચ્યાં થયાં, અને તેમાં પણ ફક્ત બાર ટકાજ મરણ પામ્યાં; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની પ્રજા, નિર્માલ્ય અને અલ્પાયુષી થઈ, એટલું જ નહિ, પરંતુ સંખ્યામાં પણ ઓછી થઈ. આ પ્રજનનું કંઠ નાનું હતું, અને પીછાં મૃદુ નહોતાં, પણ રક્ષ હતાં. ડૉ. પીટીરે લુંડો, કુતરાં, મરઘાં અને સમ્મલાંને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અસરનું અવલોકન કર્યું હતું. તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અગર તો તેમના ખોરાક વાટે કરવામાં આવ્યો હતો. તમાકુના ઝેરની અસરથી, આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પત્તિ અવયવો ક્ષીણ થઈ ગયા હતા. ડૉ. રોથ અને મીચેલે પ્રયોગો કરી બતાવ્યું છે કે, તમાકુનો ધુમાડો લેવાથી ઉંદરોની જનનશક્તિનો નાશ થાય છે. નર કરતાં, માદા પર, જલદી અસર થાય છે.

મનુષ્ય જનનેદ્રિયપર પણ, તમાકુના ઝેરની આવીજ અસર થય નું, અનેક ડોક્ટરોના અનુભવમાં આવ્યું છે. ડૉ. હોકવાર્ટે નપુંસકત્વ પ્રાપ્ત થયેલા સીત્તેર બીડીના ગરાડીઓને તમાકુ છોડાવી, પુનઃ પુરુષત્વ અપ્યુ હતું. આ વિષે વિશેષ વિવેચન “ તમાકુ બંધત્વ વર્ધક છે ” એ વિષયના અંગમાં કરેલ છે.

(૫૮) તમાકુના વ્યસનનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રથમ તો, વ્યસની પોતાના આખા શરીરમાં તમાકુના ઝેરનો સંચય કરે છે. તે ઝેર તેના શ્વાસ, ચામડી વીગેરે વાટે વ્યસની જ્ય

જામ છે, ત્યાંની હવામાં ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં માણસોને થોડે ઘણે અંશે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી, રોગનાં કારણોનો વધારો થતો રહે છે. આમ બીજા નિર્દોષ માણસોને, તે વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી હોવાથી, વીર્ય વાગેરે ધાતુ પણ રોગિષ્ઠ થતાં, તેને છોકરાં થયાં હોય છે તો, તે તંદુરસ્ત હોતાં નથી. ડૉ. ટી. એલ. નીકોલ્સ કહે છે કે, કોઈપણ દુઃખી માણસ, કોઈપણ રોગી માણસ, કોઈપણ માણસ કે જેની જીવન શક્તિ ચિંતા અગર સખ્ત પરિશ્રમથી ક્ષીણ થયેલી હોય, કોઈ પણ માણસ જેણે પોતાનું રક્ત ઝેરી બનાવ્યું હોય, અગર દવા અને કંઈ પેદાર્થોથી, જેણે પોતાનાં જ્ઞાનતંત્રુઓમાં વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરી હોય, તે સશક્ત અને આરોગ્ય પ્રજા પેદા કરી શકે નહિ.

આટલો અવળા ધંધા કરીને, છોકરાંને માથે દેવું મુકીજનાર બાપ, જેમ પોતાનાં બીચારાં નિર્દોષ બાળકોને, મરણ સુધી દુઃખી કરી મુકે છે, તેમ દુષ્ટ વ્યસનરૂપી ડંધા ધંધા કરનાર, વ્યસની માણસપણ, પોતાનાં નિર્દોષ બાળકોને મરણ સુધી અળગું ન થનાર રોગી શરીર રૂપી દેવું ઓઢાડે છે. નબળા શરીરવાળાં, નબળી મગજની શક્તિઓવાળાં અને રોગી બોલીથી ભરેલાં શરીરવાળાં, આ બિચારાં બાળકોને, જે પોતાનું થોડું ઘણું આયુષ્ય હોય છે, તે પણ દુઃખમાં પુરું કરવું પડે છે. તેઓ, કદી નિરોગી અને સુદૃઢ શરીરનું દુર્લભ સુખ ભોગવવા, ભાગ્યશાળી થતાંજ નથી. વડ તેવા ટેટા, અને બાપ તેવા બેટા, ની કહેવત પ્રમાણે, આ વ્યસની પિતાનાં છોકરાંનાં છોકરાં પણ, રોગીજ રહે છે. ખ્રીસ્તી ધર્મ પુસ્તકમાં કહ્યું છે કે, “ પિતા એ કરેલાં પાપનાં ફળ. તેની ત્રીજી અને ચોથી પેઢી સુધીનાં બાળકોને ભોગવવાં પડે છે.” એ કેવળ સાચું છે.

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાનાં છોકરાંને એકલું નબળું અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવાં રોગનાં કારણોથી ભરેલું શરીર આપે છે, તેમ પોતાનાં જેવાંજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ બુદ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે, મા કે બાપના શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થિતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. દુગુણો, મુખાંત્રઓ, પાપો અને ગુન્હાઓનાં બીજ શરીરમાં રોપાઈ જાય છે. સારી વર્તણૂંક, માનસિક શક્તિઓ, મનોવૃત્તિઓ, શરીરનું આરોગ્ય કે મંદવાડ, સુખ કે દુઃખ આ તમામની છાપ વીર્ય તંતુ પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય ભોગવવાં પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનનાં ગરાડીઓનાં છોકરાં વ્યસનનાં ગરાડી-જ થાય છે. કારણ પિતાને જે નહારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ છોકરામાં રોપાય છે. ઘરમાં રોજ બાપ બીડીયો કે ચણમો ફૂંકતો હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમાં બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢ્યા શિવાય રહે, એમ બનવું અશક્ય છે. કદાચ બાળપણમાં બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, છોકરાના કરમમાં બાપે ચોટાડેલું વ્યસનરૂપ બીજ ઘણી મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેજ્ઞાના દાખલા વૈદ્યવિદ્યાના પ્રમાણ ગ્રંથોમાં આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે ભરઉંઘમાંથી ઉઠીને ચાહનો એક પ્યાલો પીવાની ટેવ હતી. તેના છોકરાનો જન્મ થતાંજ, તેની મા ગુજરી ગઈ, અને પછી તેનો બાપ પણ મરી જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો. વીસ વર્ષની ઉંમરે એક રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠ્યો, અને તેને ચહા પીવાની ન રોકી શક્ય તેવી ઇચ્છા થઈ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી ચાહ

પીધો ત્યારેજ ઉઠી શક્યો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠ્યો, ને ચાહ પીધો ત્યારેજ નિરાંત વળી. આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને છ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ પીવાની ટેવ વિષે કાંઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે યુવાવસ્થામાં આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠ્યો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડ્યો.

આમ ચહાની ટેવનાં બીજા જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમાં મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યાં, તો તમાકુની, માંજની, દારૂની, કે અપીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરાં અને તેનાં છોકરાંમાં પણ તે ટેવનાં બીજા ઉગી નીકળે એમાં તો સંશયજ શો ? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુત્ર પાપ નથી. એક ખુતી થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આણે છે, પરંતુ વ્યસની તો પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમાં અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં સેંકડો દુઃખોમાં રાત-દહાડો ધાણીમાં ધાલીને પીડ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવતાં કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થયા શિવાય રહેશે ? વિશેષમાં વ્યસનીઓના પાપના છાંટા તો અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ કચર ધાણ વાળી નાંખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે પ્રજાને વારસામાં હૃદય અને મુત્ર શયની ક્ષીણતા મળે છે. આ ઝેરની અસરને

આધીન થવાની જનસમાજની સામાન્ય પાત્રતાને લીધે, છેલ્લાં ૩૦ વર્ષનાં હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યોની સંખ્યામાં અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સંતતિમાં નિર્વ્યસનીની પ્રજા જેટલું સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા, સ્થીરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હોતી નથી, એ હવે અનેક વિશ્વાસનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું છે. ન્યુયોર્કના સરકારી ગુન્હેગાર જાળ સુધારણ ગૃહમાં, સરાસરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયનાં ૧૫૦૦ યુવકોમાં, ૯૫ ટકા બીડી પીનારા હતા.

(૫૯) તમાકુના વ્યસનથી દાંતની ખરાબી થાય છે.

શરીરવિદ્યા (physiology) માં હવે એ વાત સિદ્ધ થવી જાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાંચા કે પછો પીંચો કે સુંઘો તોપણ; તેથી દાંતના પારા ઢીલા અને કાણાં કાણાં વળા થાય છે. અને અન્નનલિકાની અને મુખ્યત્વે દરી જઠરનો ચામડીને હાનિ થાય છે અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રશ કહે છે કે, ફિલાડેલ્ફિયામાં એક એવો માણસ મારા જોવામા આવ્યો હતો કે, જેના બન્ના દાંત તમાકુ પીવાથી ખવાઈ ગયા હતા. તેજ પ્રમાણે, બોસ્ટનના પ્રખ્યાત ડોક્ટર વોરનનો અને યુરોપના સર્વ ડોક્ટરોનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવોજ છે કે, તમાકુ જેરી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામાં ઢીલ પાડી નાંખવાનો ગુણ હોવાથી, તે દાંતને અવશ્ય નુશાન પહોંચાડે છે. દરેક તમાકુ પીનારના દાંત જલદીથી ખવાઇ જાય છે. તમે તેમના દાંત જોશો, તો તમને જણાશે કે, તેમના દાંતના પારા ખવાતા ખવાતા દાંતના મૂળ જાણી છેક નીચે ઉતર્યા હોય છે, અને એ લોકો તમાકુનો ડુઓ જે જગ્યાએ મોંમાં વાલી મુકે છે, તે ભાગમાં તો આ ખાસ કરીને વિશેષ થયું હોય છે.

મનુષ્યના દાંત મરણ લગી ટકે એવી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરની યોજના છતાં તમાકુ ખાનારા પીનારા અને સુંઘનારા લાખો

લોકોના દાંત ૪૦-૫૦ વરસની ઉંમરમાં ખવાઈ જાય છે, અને પડવા માંડે છે. એ કેવું શોકકારક છે ?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઈંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

ડૉ. એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યસનીનો કઠોર, જાડો, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને લથડતો ઘાંટો જેમણે સાંભળ્યો હશે, તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ ઘાંટાને બગાડે છે. તપખીરનો વ્યસની ગમે તેટલો કુશળ ગવૈયો હશે તોપણ, તેના સુરની મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. જે જે વક્તાઓ, વકીલો, શિક્ષકો તપખીર સુંઘનારા હોય છે, તે સર્વનાં ઘાંટા બગાડેલા હોય છે. તમાકુ વાપરનારના દાંત, હોઠ તથા હાથ પણ ધીરે ધીરે કાળા પડતા જાય છે, એ સૌએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધૂમાડો જ્યારે સાફી, હોઠ, દાંત, અને હાથ ઉપર પોતાના કાળા પરમાણું મુકી, તેમને કાળા કર્યા વિના, રહેતો નથી, તો નાકની અંદરની, તથા છાતી અને ફેફસાંની અંદરની અતિ નાજુક અને કામળ ચામડીને તે કાળા કર્યા વિના અને તેના ઉપર તેના તુકશાન કરનારાં કાળાં પરમાણુંઓ દર્યા શિવાય રહે નહિ, એ તો સ્પષ્ટ છે.

આમ નાકની, ગળાની અને છાતીની અંદરની પોલાણ અર્થાત્ સ્વર નલિકા તથા અન્નનલિકા વગેરે ભાગો, જેમને ઇશ્વરે અનેક શુભકર્મો માટે નિર્માણ કરેલ છે, છતાં તમાકુના વ્યસનીયો, તે ભાગોને ધૂમાડો જવાનાં ધૂમાડીયાં બનાવી મૂકે તો પછી, તેમનો ઘાંટો બગાડે, તેમાં શી નવાઈ ? પણ આ ધૂમાડીયાં બનાવી મૂકેલા ભાગોમાં, ધૂમાડાના પરમાણું દરીને ઘાંટાનેજ એકલો બગાડે છે એમ નથી, પણ તે ઝેરી પરમાણુંનો કચરો, થોડેવણે અંશે લે હીમાં ભળીને આખા શરીરમાં ઝેરનો પ્રચાર કરે છે.

સાંભળવાની, સ્પર્શ જાણવાની, જોવાની, સ્વાદ પારખવાની, અને સુંઘવાની અર્થાત્ કાન, ચામડી, આંખ, જીભ, અને નાક એ

પચ્ચેન્દ્રિયોની શક્તિ તમાકુના ઉપયોગથી ઘટે છે. તમાકુ જેવી
 ઝેરી વનસ્પતિનો ધુમાડો, રસ કે લોટ દહાડામાં જે ચાર વાર, કે
 પાંચ પચીસ વાર વર્ષોનાં વર્ષ સુધી શરીરમાં મોં વાટે કે નાક વાટે
 ધાલવામાં આવે, અને તે કાનના, નાકના, ચામડીના, આંખના અને
 જીભના કોમળ અને વિવિધ રાગના તંતુઓ ઉપર રોજ દરે, અને
 છતાં તે પચ્ચેન્દ્રિયોને જરાપણ નુકશાન ન થાય, જેવી પાપાણીની.
 લોઢાની કે વજ્ર જેવી કોઈ ધાતુની મૂર્તિ, કાંઈ આ શરીર નથી.
 ડૉ. મસી કહેછે કે, તમાકુને સુંઘે, ખાય કે પીયે. ગમે તે રીતે વાપરે
 તોપણ, તેના નિત્યના વ્યસનથી કોઈ કોઈ વખતે નશ્વળાઈ,
 અને ચીંચીં જેવો કે ખોખરો ઘાંટો થાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે,
 તપખીર સુંઘવામાં આવે છે ત્યારે, હવાનો માર્ગ રૂંધી નાખી તે ઘાં-
 ટાને બગાડ્યા વિના રહેતી નથી.

(૬૧) છિંકણી સુંઘવાથી સુઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે.

આરોગ્ય પત્રિકા (જર્નલ ઓફ હેલ્થ) માં લખ્યું છે કે,
 તપખીરના ઉપયોગથી, વાસ પારખવાની શક્તિનો ખીલકુલ નાશ
 થાય છે. તેમજ, તેથી ઘાંટો બગડે છે અને તમાકુ પીવાથી તથા
 ખાવાથી સ્વાદેન્દ્રિય બગડે છે. તમાકુ સુંઘનારાઓને નાકમાં મસા-
 ઘવાનો ખાસ સંભવ છે. વાસ પારખવાની શક્તિ તમાકુથી ઘટે છે,
 તેનો સર્વને અનુભવ હોય છે. ચોરડામાં સારી કે નહારી વાસ
 આવતી હોય તે, બધા માણસ કરતાં તપખીર સુંઘનારને છેલ્લી
 સમજાય છે. ઘણી વખત તો તપખીર સુંઘનારને વાસ સમજતી જ
 નથી. આ કંઈ જેવું તેવું નુકશાન નથી. શરીરના આરોગ્યને બગાડ-
 નારી અસ્વચ્છ હવા, તપખીર સુંઘનારને કદી ન સમજતી હોવાથી,
 તેવા સ્થાનોને તેને કંટાળો ન આવતાં, તે ત્યાં ઘણો વખત રહે છે,
 અને તેથી તેનું શરીર બગડે તેમાં શી નવાઈ ?

માથાની અને નાકની અંદરના પોલાણમાં, કાંઈ પ્રાણને સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ થવાનું કારણ તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન છે, એમ વૈદ્યોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે, કેટલીક સુગંધવાળી તપખીરની સુવાસથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના ઉપર આવી બેસે છે, અને ઇંડા મૂકે છે. આ ઇંડા તપખીર સુંઘનારના નાકમાં જવાથી, મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને તેમ થતાં અનેક પ્રકારની અસહ્ય વેદના ભોગવવી પડે છે. આપણામાં છીંકણી સુંઘનારને નાસુર થાય છે, એવું કહેવાય જ છે.

તમાકુ સુંઘનાર માણસો થોડા થોડા બેહેરા થવાના તો, પુષ્કળ દાખલા મળી આવશે. ખાનારા અને પીનારાના કાનને ઓછું નુકશાન થાય છે. પણ સુંઘનારાના કાનને તો, અવશ્ય નુકશાન થાય છે, એ અવલોકનથી સંહેજ જણાશે.

(૬૨) તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસદાતા છે.

જેટલા જેટલા તમાકુના વ્યસનવાળા માણસો હોય છે તે ભલે બડાઈ મારે કે, તમાકુથી અમારામાં વધારે કામ કરવાની ચાલાકી આવે છે, અને બીજા કરતાં વધારે કામ કરી શકીએ છીએ, પણ તે, ખોટી વાણીની સફાઈ છે. અનુભવથી તો એમજ જણાય છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓમાં પાર વિનાની આળસ હોય છે. કાંઈ કામ કરવાનું હોય તો, બીડી, ચલમ, કે હોકા પીધા વિના, કે તપખીરનો ચપટો નાકમાં ભર્યા વિના, કે તમાકુના કુચાથી, નીચલા હોદને બેડાળ કર્યાવિના, તે કામમાં તમાકુના વ્યસનીનો જીવ પેસે નહિ. એને તે ચંચળતા અને ઉદ્યોગ કહેવો કે, જડતા અને આળસ કહેવી ? તમાકુ ખાવાનું અને પીવાનું વ્યસન, તેમાં પણ મુખ્યત્વે કરીને, પીવાનું વ્યસન મનુષ્યને જેટલું ઉતાવળું આળસુ કરે છે, એટલું બીજું કાંઈપણ વ્યસન કરવું નથી. તમે રોમી માણસને ઉદ્યોગી અને ચંચળ જોયો છો ? રોગને લીધે, શરીરમાં શક્તિજ ન હોય તે માણસ ભારે ઉદ્યોગ

કરીને શી મોટી ધાડ મારી શકે ? તમાકુના વ્યસની, મંદાગ્નિ અને મગજના વિવિધ રોગો શરીરમાં બેચેની ઉપજાવ્યા કરતા હોય, ત્યાં તન દહને શરીરની, કે મન દહને મગજની મહેનત, કેવી રીતે કરી શકે ? ન જ કરી શકે, એ દેખીતું છે. આમ રોગ અને તન અને મનની નબળાઈથી તમાકુના વ્યસનીઓ ધીરે ધીરે અવશ્ય આજસુ થતા જાય છે.

આજસુ, એ આ જગતમાં માણસનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. શત્રુને પોતાના જ ઘરમાં મિત્ર તરીકે રાખનારો માણસ જેવી રીતે પાયમાલ થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે આજસુદાતા તમાકુનું વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે.

(૬૩) તમાકુનું વ્યસન મલીનતાજનક છે.

પ્રથમ તો આજસુથી ગંદવાડ વધે છે. ચલમ દાલવવાને કે બીડીનું બોખું ઘરમાંથી બહાર નાખી દેવાને ઉઠવાની આજસુ, તમાકુ પીનાર ઘરમાંજ બીડીનાં બોખાં નાંખે છે. ઘડી ઘડી થુંકવા ઉઠવાની તથા નાક ખંખેરવાને ઉઠવાની આજસુ તમાકુ ખાનાર, પીનાર અને સુંઘનાર ઘરના ખુણામાં અને બારણાની પાછળ, થુંકના, લીંટના અને કફના ગંધાતા ઝેરી લપકા નાંખે છે. આવા ગંદવાડનો અણુગમો તેને દહાડે દહાડે ઓછો થતો જાય છે તપ-ખીરના વ્યસનીની નાકની દાંડીનો નીચેનો ભાગ, અને વખતે હુગડાં પણ તપખીરવાળાં રહે છે. તમાકુ ખાનારનો અને સુંઘનારનો અંગુઠો, અને પાસેની આંગળી અને પીનારના હાથ તમાકુના દુર્ગંધવાળો વાસથી હમેશાં ગંધાતાજ રહે છે. એમને ઘેર ગયા હોઈએ અને આપણને પીવાને તેમને હાથે પાણી ભરીને લોટો લાવે છે, તો તે પાણીમાં ઘણી વખતે તપ-ખીરની કે ધુમાડાની ઉલટી કરે એવી વાસ આવે છે. સ્નાન કરતી વખતે વ્યસની લોકો પોતાના હાથને સ્વચ્છ કરવાની કાળજી રાખતા નથી. કારણ કે એ ભાગ મેલા છે, એમ તેમને સ્વપ્નામાં

પણ લાગતું નથી. વિશેષમાં આવા મેલા હાથથી તેઓ ખોરાક ખાતા હોવાથી તમાકુના ઝેરી પરમાણુઓ ખોરાકમાં ભળી તેમના પેટમાં જઘ તુકશાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા ભાગ મેલા રહેવા માંડતાં, ધીરે ધીરે બીજા ભાગોની સ્વચ્છતા ઉપરથી પણ વ્યસનીઓનું ધ્યાન ઓછું થતું જાય છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મલીનતા વૃદ્ધિ પામતી જાય છે.

(૬૪) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અવિવેક વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે.

તમાકુના વ્યસની માણસોમાં અસહ્યતા કે અવિવેક પ્રથમ આવે છે. બીજાં સારા માણસોને જે ન ગમતું હોય તે, તેના દેખતાં અથવા તેનો પાસે કરવુંએ અસહ્ય વર્તણુંક છે. ઘણા માણસને તમાકુના ધુમાડાનો બહુ કંટાળો હોય છે. તેવા લોકોની પાસે એસીને ધુમાડાના ગોટ ગોટા કાઢવા એ નીતિથી બહુ હિલકું છે. આગગાડીમાં મુસાફરી કરતાં બીડી પીનારાઓ ઉપરાંતપરી બીડીઓ ઝૂંકીને પાસે બેઠેલા માણસોને કેટલો બધો ત્રાસ આવે છે? હજારે ઉત્પન્ન કરેલી, અને વિના મૂલ્યે મળતી સ્વચ્છ હવા બીજા માણસ શ્વાસમાં લેતો હોય, તે વખતે તેની પાસે કે તેનાથી થોડે દુર એસી, ધુમાડાના ગોટા કાઢી, હવાને ઝેરવાળી કરવાનો અને એમ કરી પાસે એસનાર માણસોને થોડા પણ અંશમાં, ઝેર ચઢાવવાનો તમાકુના વ્યસનીને શો હકક છે? બીજાઓ પાસે એસી, તપખીરના ચપટા નાકમાં સડસડ બેંચી, તેમને તપખીરના રજકણ ઉરાડી ત્રાસ આપવાનો, તપખીર સુંઘનારાઓને શો હકક છે? અથવા બીજાની સમક્ષ ઘડી ઘડી, ગંધાતા થુંકની પીચકારીઓ મારી, અથવા તમાકુના વાસવાળા ગંધાતા મુખથી આસપાસની હવાને ન સહન થાય તેવી કરી મુકવાનો તમાકુ ખાનારને શો હકક છે? શું આ તેમનું વર્તન અસહ્ય નથી? પોતાના ગજવામાંની નાણાંની કોથળી ઉપર બેઠેલા માણસનો હકક છે, તેટલોજ સુખ અને તંદુરસ્તી માટે અત્યંત જરૂરની સ્વચ્છ

હવા ઉપર પણ છે. અને જેમ કાષ્ઠનું ગજવું કાતરી લેવું તે ચોરી છે, તેમ સ્વચ્છ હવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે થઇ, બીજાના શ્વાસ-માં જાય એવી વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી એ નીતિના અર્થની ચોરી છે. પણ તમાકુના વ્યસનમાં ફસાઇ પડેલા માણસોને આનો વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમાં તેઓ આંખ આડા કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમાં અવિવેક અને સ્વાર્થ એ બેજ દુર્ગુણો આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ ભારે અને ધિક્કરવા લાયક દુર્ગુણો ઘણી વખતે તેમનામાં પેસી જાય છે.

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુ ઘણા માણસોને મુખ્યત્વે કરીને અનુભવ વિનાના જીવાનીઆઓને બદકેલીમાં અને દુરાચારમાં હાથ પકડીને લઇ જાય છે. અને તે માણસને તેમજ ઉછરતી પ્રજાની સાધારણ તંદુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને ભારે નુકશાન પહોંચાડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે માનસિક બળ ઘટે છે.

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતોથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના કરેલા અભ્યાસથી જણાય છે કે, પ્રત્યેક તીવ્ર ઝેર, મગજની સુક્ષ્મ બનાવટને તત્કાળ નુકશાન કરી, વિચારની ગહનતા અને જ્ઞાન તંતુઓની ચપળતા તેમજ ચોકસાઇ ઓછી કરે છે. તમાકુનો અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણનો ઉપયોગ પણ, જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતો નથી; તેથી જ્ઞાનતંતુઓની ચેતન શક્તિ અને માનસિક તીવ્રતા, ક્ષીણ થાય છે. તમાકુની વધારે અને દીર્ઘ-કાળની વપરાશ ઘેલજાનુ સામાન્ય કારણ છે. અસંખ્ય રોગીયોના જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનું ઉત્પાદક કારણ સીધી રીતે તમાકુ હોવાનું સાબીત થયું છે.

મગજ એ આપણા શરીરમાં બહુજ ઉંચા પ્રકારની શક્તિઓ-
વાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમાં
નિત્ય જેટલું નવું લોહી થાય છે, તેનો ફે ભાગ મગજના પોષણમાં
ખરચાય છે. બાકીના ફે માંથી આખા શરીરમાં બીજા અવયવોનું
પોષણ થાય છે. મતલબ કે, જે રોજ છ તોલા શરીરમાં નવું લોહી
થતું હોય તો ૧ રૂપીયાભાર મગજના પોષણમાં જાય છે, અને ૫
રૂપીયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોષણ થાય છે.
આતો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કહી, પણ કોઈ માણસ
અનિયમિતતાથી વર્તતો હોય, ચિંતા કે શીકર કર્યા કરતો હોય,
ચીડીયા સ્વભાવનો હોવાથી ક્રોધવડે વારંવાર મગજને તપાવ્યા કરતો
હોય, મગજ થાકી જાય ત્યાંસુધી અભ્યાસ કરતો હોય, અથવા તો કોઈ
દુર્ગત્યસન વડે મગજનું સત્વ બાળી નાંખતો હોય, તેવા માણસના મગ-
જના પોષણ માટે પ્રથમ કહ્યું, તેટલું લોહી બસ થતું નથી. તેને
મહેનતના પ્રમાણમાં વધારે લોહી જોઈએ છીએ.

પાછળ કહ્યા પ્રમાણે, તંબાકુના વ્યસનથી પાચનક્રિયામાં
બગાડ થઈ તે નબળી પડે છે. પાચન શક્તિ નબળી થઈ જવાને
લીધે, નવું લોહી બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે, અને જે થોડું
લોહી થાય છે, તે પણ અશુદ્ધ અને બળ વિનાનું થાય છે.
અર્થાત્ જરૂરી મગજને જોઈતું શુદ્ધ પોષણ ન આપી શકાવાથી,
મગજને લુખે મરવું પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બળ થાય છે.
નિર્બળ મગજમાંથી, બળવાન માનસિક શક્તિઓની આશા રાખવી,
એ તેલ વિનાના દીવામાંથી મશાલ જેટલું અજવાળું મેળવવાની,
આશા રાખવા બરાબર છે. અનેક વિદ્વાનોએ અનેક વૈજ્ઞાનિક કસો-
ટીઓ કરી, ખાત્રી કરી લીધી છે કે, તમાકુ દરેક ક્ષેત્રમાં મનુષ્યમાં
માનસિક ક્ષીણતા લાવે છે. વરમોન્ટ વીશ્વ વિદ્યાલયના ડૉ. બુરોએ
તમાકુથી મનુષ્યની ઈંદ્રિયો અને માનસિક તેમજ જ્ઞાનતંત્રની
શક્તિઓ પર શી અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવા સારૂ અત્યંત

શાસ્ત્રીય વિધિથી ભિન્ન ભિન્ન ૨૦૦૦ પ્રયોગો કર્યા હતા. તેનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવ્યું હતું.

૧. ૧૫ માણસો પર, ૧૨૦ પ્રયોગો કરવાથી જણાયું હતું કે તમાકુથી, સેંકડે સાડાદમ ટકા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો થાય છે.

૨. કલ્પના શક્તિમાં સેંકડે ૨૨ ટકા ન્યુનતા આવે છે.

૩. જ્ઞાનશક્તિ અને ભાવસહચર્યામાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.

ડૉ. આર્સ ગેટશેલ [સીકાગો] તેમજ અન્ય અનેક ડૉક્ટરોની ખાત્રી થઈ છે કે, તમાકુ વાપરવાથી, સંયમ શક્તિ કમી થાય છે. ડૉ. શીશરે પણ શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી નક્કી કર્યું છે કે, તમાકુનો વ્યસની તમાકુ વાપરતી વખતે તેમજ તે સમય પછી અલ્પ સમય ચિત્તની એકાગ્રતા રાખી શકતો નથી.

(૬૬) તમાકુના ઉપયોગથી ધર્મ અને સદ્ગુણનો નાશ થતો હોવાથી મહાન ધર્મચાર્યો તેનો ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરે છે.

પરમ કલ્યાણ કરનાર સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણ માટે મહાપુરુષોએ શરીરનાં અને મનનાં, મોટાં મોટાં ખીજથી સહન ન થાય એવાં, ભારે સંકટોને સહન કર્યાં છે. દેહને, પ્રાણને, ધનને, વૈભવને, મોટા રાજ્યને, પ્રાણથી પણ અધિક પ્રિય સ્ત્રી, પુત્રો તથા કુટુંબીજનોને, મિત્રોને, ટુંકામાં પોતાના સર્વસ્વને, આ સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણને માટે, મોટા મોટા ભયથી ન ડગી, તેમ મોટી મોટી લાલચોથી ન લપટાઈ, તરણા સરખા ગણી, તે બધાનો નાશ થવા દઈ, પોતાના સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિનું રક્ષણ કર્યું છે. આવા પરમ કલ્યાણકારક સદ્ગુણો રાત દિવસ નાકમાં છીંકણીના સપાટા મારનાર, હાથમાં ચલમનું હીકું કે હોઠા રાખનાર, મોમાં ખીડીનું ભુંગણું રાખી, ઘડીયે ને પલકે, જવાળામુખી પર્વતમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય તેમ, મોમાંથી ધુમાડા કાઢનાર માણસ, જેના સાતે ધાતુનું આખું શરીર તમાકુના ઝેરી પરમાણુથી અશુદ્ધ અને ઝેરઝેર થઈ ગયું છે, એવા શરીરમાં વાસ કરે છે, એ

પાણીમાં પથ્થર તરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા અને અંધારાને એકજ જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે ? આમ હોવાથી મહાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્મચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ પોતાના અનુયાયીઓ, તંબાકુનું વ્યસન પાડી, ધર્મવૃત્તિથી બ્રષ્ટ ન થાય, માટે તેમને તંબાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે. તેનાં ઉદાહરણો નીચે આવ્યાં છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ સેવનાર બ્રાહ્મણોને, તામસી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગનું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજ્જી-ગુણુ તથા તમોગુણુ વધારનાર, અને તેથી કરીને, ધર્મવૃત્તિથી બ્રષ્ટ કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાયક તમાકુનો આરંભમાંજ ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે.

(૩) સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં પણ સાધુઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓને બીડી, હુકકો કે ચલમ પીવા દેવામાં આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા સ્વામી રામતીર્થે પણ તંબાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, ક્રોધ પણ માદક પદાર્થનું વ્યસન સેવવું નહિ, એમ કહ્યું છે.

(૬) મુસલમાન ધર્મમાં પણ તમાકુના વ્યસનની મનાઈ કરી છે.

(૭) ખ્રીસ્તી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે જોન ઈલીયટ, વીલીયમ પેન, વેરલી વગેરે તંબાકુના કટા શત્રુ હતા.

(૮) અસલના મેથોડીસ્ટ ખ્રીસ્તી લોકોએ પણ, તંબાકુના ઉપયોગની, સખ્ત બંધી કરી હતી.

આ ઉપરાંત અનેક મહાત્માઓ, અને સુગ્ર અને પાત્ર સાધુ સંતોએ તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનનો તિરસ્કાર કર્યો છે. યોગશાસ્ત્રના

અગત્યના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો ઉપયોગ કરનાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ બ્રષ્ટ કરનાર અને મલિનતાનો અણગમે છોડવનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને શાંતિ આદી શુભ લક્ષણોથી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, સ્મરણશક્તિ ઘટે છે, અને બુદ્ધિ બગડે છે, એવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકશાન થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણશક્તિને જે નુકશાન થાય છે, તે વધારે છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ માટે, તમાકુની સુધળી બનાવટોમાં તપખીર એ તેના ગ્રહણ કરતા જથ્થાના પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુધવાથી ડૉ. મેસીલેકના આપની યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં નાશ પામી ગઈ હતી. સર જોનપીંગલની સ્મરણ શક્તિ પણ તપખીરના ભારે વ્યસનથી ઘણીજ ખરાબ થઈ હતી. પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે સુધર્યો હતો. ઈટાલીના આધુનિક ઉખ્વારક કહે છે કે “ તમાકુના ત્યાગથી મારી સ્મરણ શક્તિમાં અપાર વૃદ્ધિ થઈ છે.”

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શક્તિ નબળી થાય છે તથા સમજ શક્તિ ઘટે છે. ડૉ. કલન કહે છે કે, ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણ શક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલી એવા અનેક દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

તમાકુનું વ્યસન, એકલી સ્મરણ શક્તિ બગાડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિને તે નુકશાન કરે છે. ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તે બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. મગજને, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ ખાવાથી પીવાથી કે સુધવાથી નુકશાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે ગવર્નર

સલિવાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડબલ કર્યા વિના અને વિપયોનું પૃથક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને ખીજા આગળ કહી બતાવવાની મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડ્યા શિવાય કદી રહી નથી.

હીચકોક કહે છે કે, કેફ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અફિયુ અને તમાકુ) બુદ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્બળ કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, યાદ શક્તિને નબળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમાં ડખે ધાલવા માટે મગજ ના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચઢવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના સતત સેવન જેવો ખીજો એકે સરળ માર્ગ નથી. આ કેફી વસ્તુઓ બહુરુપિતા જેવું અસાધારણ બુદ્ધિ બળ હોય તેને પણ પ.યમાલ કરી નાંખે છે, અને તેને દાસત્વમાં નાંખી તેની પાસે દયણાં દળાવે છે.

મી. ફાઉલર કહે છે કે; તમાકુએ આજ સુધીમાં ખ્રીસ્તી પ્રજાનાં જે બુદ્ધિને ખરેખર નુકશાન પહોંચાડ્યું છે, અને હજુ પહોંચાડે છે, તે અપાર છે. તે નુકશાન કેટલું બધું બેહદ છે, તેનું માપ કાઢી શકવું અશક્ય છે. ઘણા માણસો જેઓ જગતમાં આ-બહાર ને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યસનથી છડે ખુણે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ સાતમે પાતાળ કુખી ગઈ છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ગાંડાં થઈ જતાં મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શક્તિઓ વધારે બળવાન હોય છે કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કરેલ પ્રતિસ્પર્ધાના પ્રયોગોમાં પણ, તમાકુ ન પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, વધારે બળવાન સાબીત થઈ છે. ડૉ. ડી. એ. લ્યુઈસ કહે છે કે અમેરીકામાં હાવર્ડ

અને બીજી પાઠશાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમાકુ પીનાર છે. પણ તમાકુનો વ્યવસ્થાપક વિદ્યાર્થી એક પણ સખત સૌથી ઉચે નંબરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શક્તિઓ કે જેનાવડે આ જગતમાં સર્વ મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે, તેનો આ ધિક્કારવા લાયક દુર્વ્યસનથી કેટલો નાશ થાય છે, તે ખાસ લક્ષ્યમાં લેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમાં બગાડ પેડો એટલે પછી માણસનું બગાડવામાં શું બાકી રહ્યું ? તેથીજ આપણામાંતો કહ્યું જ છે કે **बुद्धिनाशात् प्रणश्यति** એટલે કે માણસની બુદ્ધિ નાશ થવાથી તેનો વિનાશ થાય છે. આ પ્રમાણે વિનાશના ઉંડા ખાડામાં નાંખનાર તમાકુના વ્યસનને, તેના આવા ભારે અગણિત નુકસાન જાણ્યા પછી, કાંઈ પણ મનુષ્ય, જે તેનામાં બુદ્ધિનો જરા પણ છાંટો હોય તો પ્રાણાન્તે પણ કદી સેવે જ નહિ.

(૬૭) તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે

અમેરિકાના સેઈન્ટ નામના ગાંડાના આશ્રમના પ્રખ્યાત વૈદ્ય ડૉ. જીમર "તમાકુથી થતી ઘેલછા અને માનસિક ભીરતા" એ નામના પોતાના લેખમાં લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને ટેવાયેલો ન હોય એવા મનુષ્યમાં તે પદાર્થ પ્રારંભમાંજ અત્યંત ઝેરી અસરો કરવા સમર્થ છે; અને જેનાથી શરીરમાં અંધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે ભયંકર વિક્રિયાઓ થાય છે, તે મોડા વહેલા ગાંડપણ પણ લાવવોજ જોઈએ. આંખનાં જ્ઞાન તંતુઓ એ કેવળ મગજનો વધારો છે. તમાકુથી આ જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન થઈ અંધત્વ આવી શકે, તો મગજના અન્ય ભાગોને પણ તે આવીજ હાનિકારક અસર કરી કેમ નુકસાન ન કરી શકે ? તમાકુથીજ ગાંડપણ આવે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે તમાકુ મુકી દીધા પછી ગાંડાઓ જાદુઈ રીતે સારા થઈ જાય છે.

અનેક ઉન્મત્તાશ્રમાધિપતિઓનો અનુભવ થયેલો છે કે તમાકુથી મનુષ્યને ગાંડપણ આવે છે. ન્યુયૉર્કના ગાંડાના

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દાડના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં તમાકુએ મનુષ્યને ઘેણાના દાવાનગમાં હોમી દીધા છે. ડૉ. બેનફોર્ડ કહે છે કે, નિઃસંદેહરીતે અન્ય કોઇપણ સહાયક કારણો શિવાય તમાકુને લીધેજ ગાંડપણ આવ્યાના અને તમાકુ છોડ્યા પછી સાળ થયેલ અનેક રોગીઓ મેં જોયેલા છે. મેસાચુસેટ્સ ઉન્મત્તાશ્રમના ડૉ. બ્રુડવર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસંદેહ ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુથી ગાંડપણ આવે છે ડૉ. પીઅર્સ 'કવાર્ક' તમાકુની મગજ પર થતી અસર વિષે ભાષણ આપતાં કહે છે કે, અમારા આશ્રમમાં સારાવાર કરવા માટે લાવવામાં આવતા ગાંડા દરદીઓમાં અડધો અડધ તો તમાકુના વ્યસનનીઓજ હોય છે. મેઇન ઉન્મત્તાશ્રમના અધિપતિ ડૉ. હાર્લો કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર તુકશાનકારક અસર થાય છે, તેવી ગાંડાની સારવાર કરનાર દરેક ડૉક્ટરની ખાત્રી થયા શિવાય રહેતી નથી. પેનસીલ્વેનીયાના ગાંડાના ઔષધાલયના ડૉ. કર્કઆઇડ કહે છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી જ ગાંડા થઇ ગયેલા અનેક રોગીઓને મેં તમાકુ છોડાવી સાળ કર્યા છે. ડૉ. લેન્ડર પારીસની પ્રખ્યાત વૈદકીય સંસ્થાના સભ્યે આંકડાઓ બતાવી સાબીત કર્યું છે કે, જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુના ઉપયોગમાં વૃદ્ધિ થાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગાંડાઓની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થાય છે. અમેરિકામાં પણ તેવોજ અનુભવ થયો છે. સને ૧૯૦૦ માં ઇલીઆનોસ રાજ્યમાં વસતી દોઢી થઇ, ત્યારે, ગાંડપણની સંખ્યા સાડા છ ગણી વધી હતી. આજ અરસામાં અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યોમાં માથા દીઠ તમાકુની સરેરાશ વપરાશ પાંચ શેરથી વધી સાત શેર થઇ હતી; અને તમાકુજનિત રોગોની સંખ્યામાં પણ સેંકડે ૩૧ ટકાનો વધારો થયો હતો.

સંયમશક્તિ, વ્યક્તિત્વ વિગેરેનો નાશ થવાથી મનુષ્યની થતી સ્થિતિ મૃત્યુ કરતાં પણ વધારે ભયપ્રદ છે. તેજ કષ્ટદાયી સ્થિતિ આણનાર તમાકુનો કયો મનુષ્ય ત્યાગ નહિ કરે ?

(૬૮) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે.

મીચીગાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. લોમ્બાર્ડે તમાકુની શરીર બળ પર કેવી અસર થાય છે તે. નક્કી કરવા સારૂ અનેક અવલોકનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણાજ સૂક્ષ્મ અને ચોકસ વાંતનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાત્રી થઈ હતી કે એકજ બીડી પીવાથી શરીરબળ ૭૫ ટુટ શેરથી ૧૫ ટુટ શેર પર આવી જતું હતું. આ વજન ૮૬ ને બદલે ૧૨ વખત જ ઉપડાતું હતું. બીડી પીવાથી શરીર બળની થતી ક્ષીણતા સવા કલાક સુધી ચાલુ રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે, ચાર દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શરીરશક્તિ પ્રથમ કરતાં ૪૦ ટકા ઓછી થઈ જાય છે. ચૌદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાદશાળાઓની (પગથી ઠોકર મારીને રમવાની દડાની) ટુટખેલની રમતની નોંધોનું નિરક્ષણ કરવાથી ડૉ. ફેડરીક પેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે.

૧. આ રમતમાં તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનારા કરતાં બમણી સંખ્યામાં જીત થાય છે.

માનનીય રોપર કહે છે કે ટુટખેલની રમત રમનારને જે શારીરિક પાપથી પોતાના શરીર બળનો નાશ થાય છે, તેની તુરત ખતર પડે છે. સોથી પ્રથમ તે દારૂ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવાનું શીખે છે. દરેક પ્રકારના ધંધાથી લોકો, રાજદારીઓ, અને શીકારીઓએ દુર્વ્યસનથી મુક્ત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શારીરિક તેમજ માનસિક કાર્યશક્તિનો ઠટો શત્રુ છે, તેની નુકશાનકારક અસરોથી પોતાનું રક્ષણ કરતાં ખંતથી શીખવું જોઈએ.

(૨) સશક્ત માણસો તમાકુ પીવાથી પોતાનાં ફેફસાંની દસ ટકા શક્તિ ખોઈ ખેસે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિદ્વતા હમેશા ન પીનાર કરતાં ઓછી હોય છે.

અમેરિકાની ચેલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ધણી વર્ષ સુધી કસરત શિક્ષણના વ્યવસ્થાપક તરીકે કામ કરનાર ડૉ. સીવર કહે છે કે, જ્યારે ફરતી માટે પહેલવાનો તાલીમ લે છે, ત્યારે તેમને દરેક રૂપમાં તમાકુનો ત્યાગ કરવાની ફરજ પડે છે. શું તેમને કાલ્પનિક કે નૈતિકકારણોથી આમ કરવું પડે છે ? જરાપણ નહિ. સેંકડો વર્ષોના જાત અનુભવથી સાબીત થયું છે કે, જ્યારે માણસ તમાકુ વાપરે છે, ત્યારે તે તમાકુ ન વાપરનાર જેવું અને જેટલું સારું કામ કરી શકતો નથી. તમાકુની ઝેરી અસરથી મનુષ્ય ઓછો ચપલ, ઓછો મક્કમ અને ઓછો સહનશીલ થાય છે. પોતાની શરીરશક્તિને બાધક થાય તેવું કોઈ પણ કાર્ય કરવાનું પ્રતિસ્પર્ધામાં ઉતરનાર મનુષ્યને પરવડે નહિ. દરેક ક્ષેત્રમાંના નિષ્ણાતોને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશકારક તમાકુનો તો ત્યાગ કરવો જ પડે છે.

જુકસ કહે છે કે, વેદને કે વકીલને, ગાનારને કે ગોપીબાજને ખાત્રી થઈ છે કે, ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાના સમયે તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સતોષકારક કામ થઈ શકતું નથી. ઇજનેરો, શાસ્ત્રીઓ તેમજ અનેક ધંધાના નિષ્ણાતોને તમાકુની ઘાતક અસર બાબત ખાત્રી થવાથી, તેમણે તેનો ત્યાગ કર્યો છે. એક પ્રખ્યાત ન્યાયાધીશ ઇલીયટ કહેતો હતો કે, મારે પંચ આગળ ભાષણ કરવાનું હોય છે, ત્યારે હું બીડી પીતો નથી. એક વિખ્યાત ઇંગ્રેજ વૈદ્ય બીડી પીવા આપનાર વૈદ્યને કહ્યું હતું કે, હું શસ્ત્રવૈદ્ય હોવાથી બીડી નથી પીતો. જીવને જોખમે અત્યંત કષ્ટ વેદી આરકટીક સમુદ્રમાં શોધ કરવા જનારાઓને જે અનુભવ થયો છે તેથી નિષ્ણાતોના અનુભવને સખળ પુષ્ટિ મળેલી છે. એમાંનો એક પ્રખ્યાત શોધક પોતાના કાફલામાં કોઈ પણ રૂપમાં વાપરનારને દાખલ થવા દેતો નહિ.

(૬૯) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક હુકમીન થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ હવે આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માંડ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો જતાવી, તેમને બિવિધમાં થનાર મોટી હાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકનો સ્વધર્મ હોવા છતાં, ઘણે ભાગે તેઓજ તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓની આ નહારી ટેવ ઉપર તેઓ આંખ આડા કાન કરે છે. ઘરમાં વડીલોજ તમાકુ પીતા હોય, પછી ખરું જોડું સમજાવનાર કાણ રહ્યું ? તેઓ નીરં-કુશ થાય, એમાં શી નવાઈ ? આમ શરીરનું બંધારણ તથા મનની સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ બગડવા માટે છે. પછી મોટપણે આ બ્રહ્મ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધરીને કરવા યોગ્ય કર્તવ્યને શી રીતે કરે ?

સૌ કરતાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે નુકશાન થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નબળા શરીરના અને નબળા મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકશાન થાય છે. તેમનાં તો તન, મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકજ વિનાશ થાય છે. તમાકુ લોહીને અને વીર્યને બાળી નાંખતી હોવાથી, જે જે વિદ્યાર્થીઓને નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું હોય છે, તેમને આગળ ઉપર સુદૃઢ શરીર વાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો થઈ જાય છે.

શરીરનું બંધારણ પુરેપુરું બંધાઈ રહ્યું નથી એવા વિદ્યાર્થીના શરીરની પાયમાલી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પાયમાલી કરી નાખી યથાર્થ વિદ્યાબ્યાસમાં મોડું વિઘ્ન આણવું એ વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત અહિતકર છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના અસંખ્ય નુક-શાનોથી અજાણ્યા હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યસન પાડી બેસે છે. અને પછી મરણ સુધી નહારાં ફળ ભોગવે છે.

ન્યાયાધીશ રટખઝ કહે છે કે છોકરો કે, જેનાં હાડકાં કુમળાં હોય છે, જેનાં જ્ઞાન તંતુઓ નબળાં હોય છે અને જેના સ્નાયુઓ પૂરેપૂરાં વૃદ્ધિ પામ્યા હોતા નથી, તેને જો બીડી પીવાની ટેવ પડે છે, તો તે તેનું સામર્થ્ય ખોઈ બેસે છે. મેટો માણસ અરીણ કે કોકેન

વાપરે, અને તેના શરીરમાં, નિર્ગતપણું આવે, તેના જેવીજ સુસ્તી તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવે જીવન શક્તિરહિત છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, તો તે અભ્યાસમાં પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ છોડવી પડે છે. જો તે કોઈ ઠેકાણે નોકર રહ્યો હોય છે, તો તે જીવન યગના અભાવે ખીડી ન વાપરનાર છોકરો જેટલું સારું કામ કરી શકતો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિધ્ધ 'લેન્સેટ' પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરું બંધારણ બંધાઈ રહ્યું નથી હોતું, તેના કણ જીવાન વિદ્યાર્થી-ઓએ, કણુંબરું અખંડ ખીડીયો પૂંકવાના વ્યસનથી, તેઓની તંદુરસ્તીને ભારે નુકશાન પહોંચાડ્યું છે. ડૉ. ડી.એ. લ્યુમ્મ સરખા આત્મંત પ્રસિધ્ધ વિદ્વાન પણ એજ સંબંધમાં કહે છે કે, ખીડી પીવાના વ્યસનવાળો છોકરો, પોતાની સારી સ્થિતિ થવાના સંભવોને ઓછા કરે છે, કસરતમાં ઉંચે નંખરે ઉતરવાની આશા રાખનાર સંવળા છોકરાઓ, તમાકુના મીઠાનસર વ્યસનથી પણ તેમની પિંડિઓ અને નસો નમળી પડેલી હોવાથી, પાછાપડી ગયા હતા. તેથી તેમનું મો શ્વાસ અને પ્રસ્વેદ બગડ્યા હતા, અને તેમનું સાંસારિક, નીતિ અને ધર્મ સંબંધી, સંવળું જીવન બગડ્યું હતું. ખીજા કોઈપણ વ્યસનથી, સુખરેલા લોકોની નીતિની વૃત્તિઓ, જેટલી બહેર મારી જાય છે, તેના કરતાં તમાકુના વ્યસનથી, વધારે બહેર મારી જાય છે એવું કહીને હું, માત્ર ફુનીયાનાં ડાહ્યા પુર-ખોનાં, વચનોજ દરી કહી સંભળાવું છું ઉપરના અનુભવી, અને વિદ્વાન વૈજ્ઞાના અભિપ્રાયથી જણાશે કે, ખીડીનું વ્યસન ઉછરતા વિદ્યાર્થીઓને આત્મંત હાનિકારક છે.

ખીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ ખીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ

જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હંમેશા યાછળ રહે છે.

આ દુષ્ટ વ્યસન, કદીપણ માનસિક શક્તિઓનો નાશ કર્યો શિવાય જેટલું નથી એ વાત નિર્ણયકારક રીતે, સિદ્ધ થઈ છે. તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શક્તિ, વધારે બળવાન હોય છે, કે ન પીનારની, તેના નિર્ણય અનેક વિદ્યાપીઠોમાં, કરવામાં આવ્યો છે. કયે કયે સ્થળે આ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે.

૧ પારિસની પોલીટેકનીક સ્કૂલ:—આ નીશાળમાં, પરિક્ષામાં જેડેલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૧૦૮ તમાકુના વ્યસનવાળા હતા અને પર વિદ્યાર્થીઓ વ્યસન વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમાં સરખે નંબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓના તેમણે જે ભાગ પાડી નાખ્યા. અને પછી જેનું તે, સૌથી ઉંચે નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૪ બીડી નપીનારા નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા.

બીજા વર્ગમાંથી, દસ પીનારા, અને દસ ન પીનારા નીકળ્યા. અને ત્રીજામાં, ૧૧ પીનારા અને નવ ન પીનારા નીકળ્યા. આ આંકડાઓથી જણાય છે કે, બીડી પીનારા ૧૦૮ માંથી ત્યારે ૬ વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, માંથી ૧૪, જેટલી લગભગ અઢી ગણી સંખ્યા, પેહેલે નંબરે આવી. એજ પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં ૧૦૮ માંથી બીડી પીનારા દસ તથા અગીયાર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે બીડી નપીનારા, ત્રીસ અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા. આ આંકડાઓથી ચોખ્ખું જણાય છે કે, બીડી પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, બીડી નપીનારાથી, વધારે નબળી હોય છે,

(૨) હાવર્ડની પાઠશાળા:—આ સંસ્થાની નોંધ પરથી જણાય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં, જે કે આ પાઠશાળામાં દર ૭ વીદ્યાર્થીઓમાં પાંચ વિદ્યાર્થીઓ બીડી પીનાર હતા. છતાં બીડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ગમાં પરીક્ષામાં પહેલે નંબરે આવ્યો નથી.

(૩) કંસાર્ક કોલેજ:—આ પાઠશાળામાં, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમાં ૬૩ બીડી પીનારા, અને ૧૦૮ બીડી ન પીનારા હતા. બીડી ન પીનારા પૈકી, ૬૮ ટકા, માન સાથે ઉત્તીર્ણ થયા. જ્યારે બીડી પીનારા પૈકી, ૧૮ ટકાજ થયા. (રીડઝવેલ)

૪ ચેલ પાઠશાળા:—ડૉ. સીવરને, તપાસને અંતે જાણવામાં આવ્યું હતું કે, ઉંચામાં ઉંચે નંબરે પાસ થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૮૫ બીડી ન પીનારા હતા.

૫ કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલય:—આ પાઠશાળાના ૨૨૩ વિદ્યાર્થીઓનાં કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કર્યા પછી ડૉ. મેલાનનો, એવો નિશ્ચય થયો હતો કે, બીડી ન પીનારા વિદ્યાર્થીઓમાં બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ કરતાં, ઓછી વિદ્વતા હોય છે.

આવો અનુભવ, સર્વ કૃતિવણી આપનારાઓને થયેલો છે. પાઠશાળાનો અધ્યાપક, કે નીશાળાનો શિક્ષક પોતેજ બીડી પીએ તો વિદ્યાર્થીઓમાં, અરાજ દાખલો ભેમે છે. આમ હોવાથી આવા વ્યસની વિદ્યાગુરૂને યુવકોને, કૃતિવણી આપવાની જવાબદારી માથે લેવા માટે ‘લાયક’ ગણવો જોઈએ નહિ.

વિશ્વવિદ્યાલયો, પાઠશાળાઓ, અને હરેક પ્રકારની કૃતિવણી આપનાર સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓને, તમાકુ ત્યાગ કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. જે સંસ્થાઓ આ પ્રમાણે ફરજ પાડતી નથી, તે પોતાની સંભાળ તો મુકેલા યુવકો તરફની પોતાની ફરજ અદા કરતી નથી.

નાનપણથીજ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુના કરવાની ટેવ, ખાવા પીવાની ટેવ, જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

આપ બાપી અદાલત દ્રવ્ય સંપાદક મોટરો બનાવનાર હેનરી ફોર્ડ કહે છે કે “જો તમે કોઈ ગુન્હેગારના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો દદ અને નિત્યનો વ્યસની છે. બીડી પીવાની ટેવને લીધે, છોકરાઓ કુસંગમાં પડે છે. તેઓ અન્ય નીચ છોકરાઓ જેડે બીડી પીવાનાં ઘડેમાં જાય છે. ચાલુ બીડી ઝૂંકવાની ટેવ તેમને અનીતિના ખાડામાં ધક્કો દે છે. તેથી અપણે જો, બીડીની બદીથી થતાં અનેક નુકશાનો તેમને બતાવી તેઓની આંખ ઉઘાડીયે તો એક મહત્વની દેશસેવા કરી શકીશું.” વિશ્વવિખ્યાત વીજળીનો જાદુગર થોમસ એડીસન, ઉપરના અભિપ્રાયની પુષ્ટિમાં કહે છે કે, “બીડી પીનારાઓમાં જે નીતિબ્રષ્ટતા આવે છે, તે સ્થાયી, અને અસંધામાર્મીન છે. આમ હોવાથી હું કોઈ પણ બીડી પીનારને, નોકરીમાં રાખતો નથી.” ડૉ. લાર્વેસલી કહે છે કે “ફોર્ડ, એડીસન, અને તેમના સહાયક અન્ય ગૃહસ્થો, જેઓ તમાકુનો સંહારક ઉપયોગ ઓછો કરવા માટે તેના પર પ્રતિબંધ મુકવા માટે, અગર તો તેને તદ્દન અંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, તેમને હું ધન્યવાદ આપું છું. તમાકુના ઉપયોગથી સ્થાન-તુઓના બળનો ક્ષય થાય છે. ખાસ કરીને બાળકો તથા સ્ત્રીઓ પર તેની વધારે અસર થાય છે. તે એક પ્રાણમાનક ટેવ હોવા ઉપરાંત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી લાખો માણસો ખુવાર થઈ જાય છે. અને પોતાના કુટુંબની જરૂરીયાતો પૂરી પાડી શકતા નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના દેશહિતચિંતકોના ખાસ પ્રયત્નોને અવશ્ય ઉત્તેજન આપવું જોઈએ.” જજ પોલોક કહે છે કે, “છેલ્લાં ૧૬ વર્ષમાં મારા આગળ જે આરોપી છોકરાઓને લાવવામાં આવ્યા છે. તે દરેક બીડીના વ્યસની હતા.”

તમાકુ વાપરનારની બુધ્ધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેપગ અને કીર્તિસ્પૃહાસકિત રહિત હોય છે. તેઓની નીતિ બ્રષ્ટ થયેલી હોય છે. ડૉ ક્રાશીન કહે છે કે “યુવક ગુન્હેગારો પૈકી સેંકડે હપ ટકા, બીડી પીનારા હોય છે, અને બીડી પીવાની સાથેજ તેમની અધો-ગતિનો પ્રારંભ થએલો હોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ બેન્ઝમીન લીન્ડસે કહે છે કે “જો હું ન્યાયાધીશનું કામ છોડીદઈ યુવકોની અધોગતિ ગુન્હેગારની પીડાઓ અને ગુનાસકિતનાં કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરું. તો મારે તમાકુના દુર્વ્યસન સામે પ્રથમ અથ નીડલી પડશે. એ બાગપજુમાં અને તેથીકરી યુવાવસ્થામાં પણ તમાકુનાં દુર્વ્યસન જેવી એકે આફતકારક ટેવ નથી. આ કુટેવને લીધે જ ધણાખરા યુવાનોને સરકારી સુધારણા સ્થાનોમાં, મોકલવા પડે છે.” બરનાર્ડ મેકફેડન કહે છે કે, “વહાં છોકરાઓમાં તમાકુના વ્યસનથી, અપરાધવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એક એવા પ્રકારની વિવેકશક્તિ ગુન્હેગારની ઘેલછા આવે છે કે, જેમાં અસત્ય, ચોરી, અને હિંસા, ખાવાપીવાની ટેવ જેવાં સ્વાભાવિક કૃત્યો થઇ જાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે.

યુરોપ વિગેરે દેશોમાં તમાકુથી દારૂનું વ્યસન પડે છે, તેમ આપણા દેશમાં, તમાકુ પીતાં પીતાં, અસંખ્ય લોકોને ગાંજનું વ્યસન પડી જાય છે. આ વ્યસન ઘણુંજ દુષ્ટ છે. એનાં નુકશાન ગણવા બેશીએ તો પાર આવે નહિ. યુવકોમાં તે દુષ્ટ વ્યસનનો હજુ ઘણો પ્રચાર થયો નથી. છતાં તેના ફાયદાનાં ખોટાં અણગાં પુકી કોઇ તેવા વ્યસનીઓ, તેમને અગર અન્ય પુખ્ત ઉમરના માણસોને ન ફસાવે માટે સાવધાન રાખવાની જરૂર છે.

તમાકુનાં જેટલાં નુકશાનો છે, તે નુકશાનોને ૧૦૦ ગણાં કરવાથી પણ ગાંજનાં નુકશાનની બરાબરી લાગ્યેજ થશે, એમ

નકકી માનજો, અમુક માણસ ગંજેરી છે, એ શબ્દજ આપણને તરકાળ સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુદ્ધિ, વિગેરે સર્વસ્વ એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યાં છે કે, આ મૃત્યુ લોકમાં ગાંજો પૂંકવા શિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે ગંજેરી માણસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે.

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે બીજા દુર્વ્યસનમાં ધસડી લઇ જાય છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહગામી હોય છે. તમાકુની અસર ટાળવાનું દારૂ અંબધ છે. તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે. તરતના થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દારૂકાળના વ્યસનીઓમાં જે શીમશ આવે છે, તેનું આજ કારણ છે. દારૂની અસર આથી ખરાબર વિરૂદ્ધ થાય છે. તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે. આમ હોવાથી દારૂડીયાનો ચેહેરો લાલ થાય છે. પોતાની નસો સંકુચિત થાય ત્યાં સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની ઘેનોત્પાદક અને શામક અસર છતાં પણ શક્તિહીન બેચેન અને ચીડીઓ થઇ જાય છે; અને તેને પોતાની નસો તંગ થયેલી જણાય છે. અધીસ્રાવો બંધ પડવાથી તેનું મોઢું સુકાઇ જાય છે.

દારૂ પીવાથી આ અસરો ઉલટાઇ જાય છે, તેથી નસો વિસ્તૃત થાય છે અને શાનતંતુઓની તંગાવસ્થા શિથિલ થાય છે. બેચેની બંધ પડે છે. આમ હોવાથી વ્યસની વધુ બીડીયો પૂંકી શકે છે. આ રીતે વારંવાર કરવાથી તમાકુનો વ્યસની દારૂડીયો થઇ જાય છે.

આવીજ રીતે, તમાકુ અને અપીણનાં વ્યસનો વચ્ચે પણ સંબંધ બંધાઈ જાય છે.

કોલબીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. જોન કવેકન બોક્સ કહે છે કે, તમાકુથી દારૂ પીવાની સ્વાભાવિક તલપ આવે છે. ઘણી તમાકુ

વાપરનારાના સેંકડે પોણોસો ટકા દારૂના વ્યસનમાં સપડાઈ જાય છે. તમાકુનો ધુમાડો દારૂ પીવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેને પોપણુ આપે છે. દારૂ પીનારાઓને સુધારવાની સંસ્થાનો વ્યવસ્થાપક ડૉ. હેમીલ્ટન કહે છે કે, “મારો એવો અનુભવ થયો છે કે દારૂ અને બીડીની બીમારથી મુક્ત થવા માટે, સારવાર કરાવનારાઓને દારૂ કરતાં તમાકુ, છોડવાનો ભય વધારે હોય છે. એક વખત બીડીના વ્યસનમાંથી મુક્ત થયા પછી ઉત્તરાવસ્થામાં જે લોકો પાછા બીડીની બીમાર ફસાઈ જાય છે, તેઓને તમાકુનો ધુમાડો ફેફસામાં જવાથી રાત તંતુઓમાં ઉઠતો દાહ શાંત કરવા માટે દારૂ પીધેજ છુટકો થાય છે.

સ્ત્રીઓએ ખાસકરીને તમાકુનું દુર્વ્યસન કદીપણ પાડતું ન જોઈએ.

સુશિક્ષિત વર્ગમાં પુરૂષો જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરે છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓ કદી વાપરતી નથી. પરંતુ જે દેશમાં તમાકુ વાપરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા અધિક છે, તે દેશનું દુર્દૈવજ સમજવું જોઈએ. જેમ જેમ યુવાન સ્ત્રીઓમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રજાને ભયંકર નુકશાનો થયે જાય છે. અન્ય સુધરેલા દેશો કરતાં જ્યાં, સ્ત્રીઓમાં વિશેષ સમયથી અને વિશેષ પ્રમાણમાં તમાકુનું દુર્વ્યસન ફેલાયેલું છે, એવા પારીસ નગરથી, ખબર મળી છે કે, તમાકુ પીવાથી, ત્યાંની સ્ત્રીઓની જાતીદર્શક રસગ્રંથીઓમાં, અકાલિક ક્ષીણતા આવવાથી તેમનું સ્ત્રીત્વ ઉત્તરોત્તર નાશ થતું જાય છે. તમાકુ વાપરવાથી સ્ત્રીઓને નીચે વર્ણવેલાં નુકશાન થાય છે.

(૧) સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. ત્વચાનો વર્ણ રોગીજ્ડને પીળો થાય છે. આંખનું તેજ ઓછું થાય છે, જળનો નાશ થાય છે, અને ઉત્સાહ ભંગ થવાય છે. તમાકુ ગમે તેવા ખડતલ આરોગ્યવાળી

સ્ત્રીની પણ ઇવનશક્તિ હરી લઈ, તેને તકલાદી પ્રકૃતિની બનાવી દે છે.

(૨) તેને વંધ્યત્વ આવે છે.

(૩) તેની જનનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અદ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રોગી, નિર્માલ્ય અને વ્યસની ઉત્પન્ન થાય છે.

(૫) તેને કસુવાવડો, વિશેષ થાય છે.

(૬) માતા, પોતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના શ્વાસમાં, વખતો વખત, તમાકુનો ધુમાડો મોકલતી હોવાથી, બાળકનું અકાળ મૃત્યુ થાય છે.

(૭) માતાના દુધ વાટે, ધાવતા બાળકનાં શરીરમાં, તમાકુનું ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રોગી રહે છે.

(૮) સ્ત્રી શરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હોવાથી, તે અનેક પીડાકારી રોગોની ભોગ થઈ, કમોતે મરે છે.

સ્ત્રીઓની અવોગતિનો, દેશની ઉન્નતિ સાથે નીકટ સંબંધ હોવાથી, તમાકુની વ્યસની, સ્ત્રી દેશને તેમજ કુટુંબને ઘેર આપ રૂપ છે.

(૭૮) **તમાકુ સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વવર્ધક છે.**

તમાકુ, જંતુઓનો તત્કાળ નાશ કરે છે. તે, વનસ્પતિ તેમજ સજીવ શરીરની પણ ઘાતક છે. તેજ કારણ અને તેજ ગુણથી, તેનામાં સ્ત્રીઓની જનનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે. લેનીન કહે છે કે, “તમાકુ વાપરવાથી, જનન શક્તિને નુકશાન થાય છે, તે પ્રસંગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે.” ડૉ. લીચી સત્ય કહે છે કે, “જ્યારે તમાકુ જેવાં ક્ષાર ગુણી ઝેરો, મનુષ્ય શરીર ઉપર હુમલો કરે છે, ત્યારે શરીરના નરીઆંખે ન દેખાતા, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગો, અને રંગે રંગને, નુકશાનકારક અસર થાય છે, તે વીર્ય જંતુઓને પણ, તમાકુની અસર થયા શિવાય રહે નહિ, તે ઉઘાડું છે. ડૉ. પોટર પણ

કહે છે કે, “તમાકુના વ્યસનથી, વીર્યજંતુઓ પર અસર થવાથી, જનન શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે.”

ડૉ. લીડસ્ટન ભાર દબને કહે છે કે, “તમાકુની વીર્ય અને મૂત્ર માર્ગ પર, ઘણી ઘાતક અસર થાય છે.” લોક હકીકત સંગ્રહની નોંધાથી, જણાયું છે કે, જે સ્ત્રીઓને, તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેને નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓ કરતાં, પ્રમાણમાં ઓછી પ્રગ્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ, આવી દુષ્કા સંતતિનું આરોગ્ય, વધારે અસ્થિર હોય છે. “જે સ્ત્રીઓ તમાકુ સોથી વધારે પ્રમાણમાં વાપર છે, તેને સોથી ઓછી સંતતિ થાય છે. સ્ત્રીની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનું વ્યસન પડાવે છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અગવડો, આપદાઓ, અને જવાબદારીઓનો ત્યાગ કરાવતી હોવાતી, તમાકુ ઘણી વાપરનાર સ્ત્રી ઘણું ભાગે પ્રગ્નહીન રહે છે. લંડન શેહેરના એક પ્રખ્યત ડૉક્ટરે, ૫૭ તમાકુ વાપરનાર કુંદુઓ, અને ૨૮ ન વાપરનાર કુંદુઓની, જનન શક્તિની નોંધ રાખી છે.

બીડી ન વાપરનાર કુંદુઓમાં

બીડી પીનાર કુંદુઓમાં

બાળ જન્મ સંખ્યા

બાળ જન્મ સંખ્યા

૭,૩૬૮ હતી

૬,૮૫૯ હતી એટલે કે તમાકુ ન

પીનાર કુંદુઓમાં ૫૦૯ છોકરાં વધારે હતાં.

નોંધ રાખવા જેવી વિશેષ હકીકત એ હતી કે, બીડી ન પીનાર કુંદુઓમાં, ૭૨૮ છોકરા, વધારે જન્મ્યા હતા. જ્યારે બીડી પીનાર કુંદુઓમાં ૨૧૯ છોકરીઓ વધારે જન્મી હતી. આ હકીકત, બીડી પીનારા કુંદુઓમાં, પુરુષવનો નાશ સૂચક છે. વળી બીડી વાપરનાર કુંદુઓમાં, ગર્ભ પાતો વધારે થયા હતા. તેમજ મુંએલાં છોકરાં વધારે હતાં.

ઉગતી વનસ્પતી અને ઉછરતાં પ્રાણીઓ પર, તમાકુની જે પ્રાણુઘાતક, અને બુધ્ધિ રોધક અસર થાય છે, તે લક્ષમાં લેતા,

વાપરનાર સ્ત્રીઓ ઉપર, જે તમાકુ વાંધ્યત્વ વધારે અસર થાય છે, તે બેશ માત્રપણ વિસ્મયકારક નથી.

૭૯ તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતર્પીઘાત

જે પ્રસંગે તમાકુના ઝેરથી સ્ત્રીની જનનશક્તિનો સદંતર નાશ નથી, થતો અગર તો તેને ગર્ભપાત થઈ જતો નથી, તે પ્રસંગે વ્યસની સ્ત્રીને જે બાળક જન્મે છે, તે રોગી અને અદ્વાયુષી હોય છે. તેમાં તો કાંઈ સંદેહજ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાનાં બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. તેના કારણો નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે પદાર્થો વાપરે છે, તેના સર્વ ગુણો તેના દૂધમાં હોય છે. તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના દૂધમાં તમાકુનું નીકાટાઇન ઝેર હોવાનું સાબીત થયું છે. બાળકના શરીરમાં આ ઝેરનો સીધી રીતે પ્રવેશ થતો હોવાથી તે અનેક રોગોનું ભોગ થઈ અદ્વાયુષી થાય છે. કાંઈ પણ માતા જાણીજોઈને પોતાના બાળકના ખોરાકમાં ઝેર ભેળવશે નહિ. પરંતુ વસ્તુતઃ તમાકુની વ્યસની માતા, પોતાના અચ્ચાના ખોરાકમાં નીકાટાઇન જેવું, અતિઉગ્ર અને પ્રાણઘાતક ઝેર ભેળવે છે. ડૉ. મ્યુટરેલ કહે છે કે, “ફ્રાન્સમાં આવેલ નેન્સીમાં, જે સ્ત્રીઓ તમાકુની વ્યસની નથી હોતી પરંતુ ફક્ત તમાકુના કારખાનાઓમાં કામ કરે છે તે સ્ત્રીઓનાં બાળકોમાં પણ નીકાટાઇનથી ઝેરી થયેલ દૂધ પીવાથી અત્યંત મરણ પ્રમાણ હોય છે. તો તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીનાં બાળકોનો વધારે નાશ થાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉગતા હોડવાઓ અગર તો ઉછરતાં પ્રાણીઓને ઝેરોની અસર તુરત થાય છે. તમાકુ પીતી માતા, તેના દુર્વ્યસનને લીધે બાળકના શ્વાસમાં, નિરંતર બીડીનો ઝેરી ધુમાડો ધાલે છે. સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. ટ્રોલ એમ. ડી. કહે છે કે, “અનેક અવિચારી અને

પાપી પિતાએ હવાની અવરજવર વિનાની ઓરડીમાં બીડીઓ ફૂંકી ફૂંકીને તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વડે અનેક બાળકોને ઘોડીઆમાંજ દાર માર્યા છે.” ડૉ. લેન્ડર કહે છે કે, “બીડી પીવાના વ્યસનવાળા પિતાના ભેગા સુવાથી અગર તો તે બીડી પાતો હોય તે ઓરડામાં રહેવાથી, બાળકોને ઝેર ચઢ્યા. ના દાખલા નાધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કુરૂપ બનાવે છે અમેરિકાના લોકો કુરૂપ થતા બચે છે એવું જણાઈ આવવાથી, તેમ થવાનું કારણ શેષી કાઢવા, ત્યાંના નામાકિત ડોક્ટરોએ પ્રયત્ન કર્યો તેમા એવું જણાઈ આવ્યું છે કે તમાકુ પીવાનું વ્યસન હાલ અમેરિકામાં અતિશય વધેલું છે, અને ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ તે વ્યસનનું પરિણામ છે. એ વ્યસનનો પ્રચાર હાલના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ રહેશે તો, અમેરિકાના માણસો ઘણાજ કદરૂપા થશે. આ ઉપરથી જે લોકોને સૌંદર્યની ગણના હોય, તેમણે તમાકુ તજવી જોઈએજ.

પ્રકરણ ૪

તમાકુના દુર્વ્યસનનેસીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી અત્યંત ખરબાદી

તમાકુનો દરેક અલ્પ વ્યસની પણ ઓછામાં ઓછા ૫૦૦ પાંચસો રૂપીયા પર પાણી ફેરવે છે. હિંદુસ્તાનની ૩૫ કરોડ વસ્તીમાં માત્ર દસ કરોડ જ મનુષ્યો, આપણે બીડી પીનારા ગણીએ, અને બીડી પીવામાં, એક એક માણસ, દર મહીને, માત્ર એકજ દીવાસ-જાની પેટી વાપરે છે એમ માની લઈએ, (જે કે ઘણાનો ચે.થે ચે.થે દહાડે એકકેક પેટી ખલાસ કરે છે.) તો વરસે દહાડે ૧ અબજ ને વીસ કરોડ, દીવાસજાની પેટીઓના ભુકા નીકળી જવાના, અને એક ડઝન દીવાસજાની પેટીની કીંમત, ફક્ત બે આના ગણીએ તો, સવા કરોડ રૂપીયા, દર વર્ષે માત્ર ધુમાડા કાઢવામાં, શરીરને પાચ-

માલ કરવામાં રોગો અને દુર્ગુણ વધારવામાં; આ વ્યસનીઓ ભોર મુકે છે. તે જાણી કેનું હૃદય દુઃખી થયાવિના રહેશે ?

બીડીના ખરા વ્યસનીઓ તો, રોજની પચાસ પચાસ કે સો સો બીડીઓ પુકે છે, પણ આપણે સરેરાશ પચીસ બીડીઓ લઈએ, અને એક આનાની, તેટલી આવે એમ ગણતાં, દરેક વ્યસની, દર વર્ષે ૨૪ રૂપીયાની તમાકુ ખીએ છે. જોકે, કેટલાક ચીરટના આરઠ ભકતો તો, દરમાસે, તેટલી રકમ પર પૂજો મુકે છે હવે આ માણસ વ્યસન પડ્યા પછી, ૪૦ વર્ષ જીવે, અને બીડીઓ ખીએ તો લગભગ એક હજાર રૂપીયા, બીડા પીવામાં તથા લગભગ સો રૂપીયા દીવાસળીનું ખર્ચ ગણતા, લગભગ રૂ. ૧૧૦૦ અગીયારસો રૂપીયા જેવડી મોટી રકમ, તે આખા આયુષ્યમાં ખર્ચ નાંખવાનો અને પ્રતિ વર્ષે ખરચાતી, આ સાડીસત્તાવીસ રૂપીયાની દેખતી નાની સરખી રકમ ઉપર જો ચક્રવર્તિ વ્યાજ ચઢાવી હિસાબ ગણીએ તે વ્યસનીઓ કેવડી મોટી રકમ પર પૂજો મુકે છે. તે જાગૃતિઓ જાતેજ હામકી જવાના વળી તમાકુના વ્યસનોથી, રોગો ઉત્પન્ન થતા હોવાથી અનેકવાર માંદા પડવાથી, પોતાનાં, તથા છોકરાંઓનાં ઓસડ વેસડમાં જે ખર્ચ થવાનો, તેમજ પોતાના કિંમતી સમયનો જે ભોગ આપવો પડે છે, અને જેનો અન્ય ઉત્પાદક કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાથી, દ્રવ્યલાભ મેળવી શકાય છે, તેનો જો હિસાબ ગણવા બેસીએ તો, વ્યસનીઓ પોતાની, તેમજ તેમના કુટુંબીજનોની, કેવી આર્થિક દુર્દશા કરી મુકે છે તે, સ્પષ્ટ સમજાઈ જાય છે. પંજાબની નિપાનિષેત્રક મંડળીના પ્રમુખ સરદાર સંતસિંહે, હમણાંજ પોતાના ભાષણમાં કહ્યું કે “હિંદુસ્તાનમાં, દરવર્ષે દારૂ, તમાકુ ને અફીણના વ્યસનને લીધે, ૭૦ કરોડ રૂપીયા ખરબાદ થાય છે, મંડળીના તપાસ દરમ્યાન જણાઈ આવ્યું છે કે, દેશમાં એક યા બીજી રીતે, તમાકુ વાપરનાર લગભગ ૧૪ કરોડ મનુષ્યો છે. જે

આ દેશના બીડી વાપરનાર વ્યસનીઓની બીડીયોનો એક છેડો, બીજા છેડા સાથે જોડી. તેમને સીધી જો દૃવવામાં આવે તો, જ દગ્ગર માર્બલ સુધી પોહોચે જે દેશની અડધી વસ્તીને, પેટપુતું અનાજ પણ મળતું નથી, અને જે દેશમાં. લાખો ફળવાયેલા યુવાનોને પણ, ધંધા રોજગાર માટે ફાંફાં મારવાં પડે છે તે દેશમાં, દર વર્ષે થતો ૭૦ કરોડ રૂપિયાનો નાશ પ્રત્યક્ષરીતે મહા આફત-કારક છે. ધણી વ્યસનીઓ, બીડીની બદીમાં પુરેપુરા ફસાયા પડી જે સમયે તેમનાં, કુટુંબીયોને બીજા માગીને, પેટ ભરવું પડે છે તે સમયે પણ, બીડી મુકી શકતા નથી. અસંખ્ય માણસો, બીડી પાછળ, પોતાનાં ઘરો પણ ખોદ ખેસે છે. આથી પણ અધિક માણસોને તમાકુના દુવ્યસનને લીધે, સાગં વસ્ત્રો, ગચરથીતા અને જીંદગી સુખરૂપ બનાવવા માટેનાં આવશ્યક સાધનોનો ભોગ આપવો પડે છે.

તમાકુને અંગે કામ કરનારાંઓની મહેનતનો થતો દુવ્યય, અને કામદારોનો જીવન સંહાર.

તમાકુ વાવવામાં, તેનાં કારખાનાઓમાં કામ કરવામાં, બીડીયો વાળવામાં, જીંદગીઓ ઘુંટવ માં વિંગરે તમાકુના અંગે કરવી પડતી ક્રિયાઓમાં અસંખ્ય સ્ત્રીપુરુષોને સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે. આ મહેનતનો ઉપયોગ, જનસમાજની નીતિ બ્રષ્ટ કરવામાં, તેને ઝેર ચઢાવી અસ્પ યુધ્ધો ને અશક્ત કરવામાં, તેના આરોગ્યનો નાશ કરી, નિરંતર રોગગ્રસ્ત રાખવામાં અને તેની કાર્ય શક્તિનું નિકદન કાઢવામાંજ થાય છે. અન્ય સાર્વજનિક લાભદાયી કાર્યમાં જો આ મહેનતનો સહવ્યય થાય તો, વ્યક્તિને તેમજ દેશને કેટલો લાભ થાય? જો કે આ કિમતી મહેનતના દુવ્યયથી થતી હાનિ અપાર છે જનાં પણ તમાકુના કારખાનાઓમાં કામ કરવાથી માણસોનો જે ભયંકર જીવન સંહાર થાય છે તે અત્યંત શોચનીય છે. અનેક વિદ્વાન કાકટરો ને તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનાર મજૂરોના આરો-

અનુ અવલોકન કરવાથી એવા નિઃસંદેહ નિર્ણય પર આવવું પડ્યું છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના છોકરાઓમાંના સેંકડે ૭૨ ટકા કામ કરવાના પ્રથમ છ અડવાડીયામાંજ માદા પડી જાય છે (૨) ઘણાખરા મજુરો ખાસ કરી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓના ચહેરો શીકકા પડી જાય છે અને તેઓ દમીયલ થઈ જાય છે (૩) પોતાનાં છોકરાં ધરનાવતી મજુર સ્ત્રીઓનાં, સ્તનને, વારંવાર સોગન ચડે છે અને તેમના દુધમાં નીકાટાઇનની સખ્ત વાસ આવે છે (૪) મજુર સ્ત્રીઓનાં કામ કરતા દરમિયાન ગર્ભ રહે છે તો તેમને વારંવાર દસુવાવડ થાય છે અગર તેમના છોકરાં તો જન્મેથી પછી અદ્ય સમયમાંજ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે (૫) આ સ્ત્રીઓનાં છોકરાંમાં ખોડો હોય છે ખાસ કરીને આચકીના રોગ તેમને વારસામાં ઉતરે છે (૬) જે વ્યાધિઓ તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનાર મજુરોના મોત આણે છે તેમાં સેંકડે ૨૨ ટકા, ક્ષય રોગથી થયેલ હોય છે દક્ષ તમાકુના કારખાનામાં કામ કરી, તેની વાસ અને ગ્રીજ શ્વાસમાં લેવાથી, આવું ત્રાતક પરિણામ આવે છે, તો તમાકુના પ્રત્યક્ષ શરીર સાથેનો લાગણાગટનો સીધો સંબંધ, ફેટલો દાનિકારક હોવો જોઈએ. તેના ખ્યાલ દરેક વ્યસનીએ નિરંતર કરે જવો જોઈએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ ઝેરી જાડ ઉછેરવાના ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી, જમીનનો કસ ચુસાઈ જઈ, આહારના પદાર્થો આછા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુનું વાવેતર કરવામાં, ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીનનો ઉપયોગ થાય છે. તમાકુના વાવેતરથી, આ જમીનનો કસ ઓછો થઈ જાય છે. તેના વાવેતરથી, ખીજા અન્ય કોઈ પણ વાવેતર કરતાં, અનાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરના કિંમતી પોટાશ અને અન્ય તત્વો, વધારે ચુસાઈ જાય છે. ઘઉં, ખટાદા અને અન્ય અનાજો

કરતાં, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચગણો વધારે કમ ચુસી લે છે. અને આમ હોવાથી, લાખો વીધા જમીન નકામી થાય છે એ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી છોડ ઉછેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જે અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી હોત તો, આજે અનાજ, જગતમાં પુષ્કળ સરતુ થવાથી, અસંખ્ય ગરીબ મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાનું દુઃખ ઓછું થાત. પરંતુ, ખાસ નુકશાન એ છે કે, આ લાખો વીધા જમીન મનુષ્યો મારે પોષણની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવ્યાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી પૃથ્વીમાં. તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે જાણવાનું કાંઈ ચોકસાઈ સાધન નથી. એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો ચોકસાઈ દિસાવ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે દિલ્હીસ્તાનમાં ઓછામાં ઓછા દસ લાખવીધા જમીનમાં, તમાકુ વધાય છે. હવે જ આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ વાવવામાં આવે. અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થઈ, માત્ર દર વીધે, દસ દસ માણ અનાજ ઉતરે તો, દસ કરોડ માણ અનાજ હાલ આપણા દેશમાં જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતાં વધારે થાય. અને રોજ એક માણસનું શેર અન્ન ગણતાં, વર્ષે એક માણસના નવ માણ અનાજના દિસામે એક કરોડ દસ લાખ માણસોનું એક આખા વર્ષ સુધી, પોષણ થઈ શકે જે દેશમાં, સાત કરોડ માણસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, ઓછામાં ઓછું દસ કરોડ માણ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, કેટલી જમીનનો દુર્વ્યય કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે સ્મરણમાં રાખવા જેવું છે.

આ પ્રમાણે, દરેક દેશને, તમાકુના વાવેતરથી, હાનિ થયા શિવાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમાં, તમાકુનું વાવેતર ખંધ થઈ અનાજનું અને મનુષ્યને પેપણ આપનાર, ફળ શાક વિગેરેનું વાવેતર થાય તો, આજ આપણા, તેમજ બીજા દેશોમાં, જે લાખો માણસોને, હુખમરો વેઠવો પડે છે. અને ઘણી વખત અનાજની અછતને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ.

૪ તમાકુના વ્યસનીઓની નિષ્કાળજીથી દરવર્ષે આગો લાગી કૌમર્તીજનો, અને લાખો રૂપીઆની મીલકતનો નાશ થાય છે.

તમાકુ પીનારાઓ, પેતાની નિષ્કાળજીથી, આગો લગાડી લાખો રૂપીયાનું નુકશાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, બીડીનું બળતું ખોખું નાંખવાથી, કે હોકા કે ચલમનો દેવતા હિડવાથી, અમુક આગ થઈ, એમ આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ, એવી આગોમાં હખરો કે લાખો રૂપીયાનું, કે વખતે માણસોના જીવનનું પણ, નુકશા થાય છે. અગિયી મિત્રકન ઓ મેદનતના થતા નાશને લીધે સર્વ જાતના આવ વધવાથી મનુષ્યના નિર્વિદનું સગા સરી ખર્ચ વધે છે. આગોને લીધે લાખો માણસો, ધરખાર અને ધંધો રોજ ગાર વિનાના થઈ જાય છે. આગના વિમાવાળા, વીમાનો દર વધારે લે છે. આ રીતે વ્યસનીની બ્રષ્ટ છત્છા તૃપ્ત કરવા માટે, નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ, નુકશાન વેઠવું પડે છે એવો અડસટો કાઢવામાં આવ્યો છે કે, એકલા યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં દરવર્ષે બીડીઓને લીધે લાગેલી આગથી, ૮૦.૦૦૦,૦૦૦ ડોલર એટલે ૨૫ કરોડ રૂપિયાની મીલકતનો નાશ થાય છે. સને ૧૯૧૬માં ત્યાંના દ્રાચેન્ગત્ત કરખાનામાં આગ લાગવાથી લાખો રૂપિયાની મિલકતનો નાશ થવા ઉપરાંત ૧૪૦ નિર્દોષ બાળાઓ બળી મરી હતી. કેવી ભયંકર બીડીની બલ !

આ જન માલનાં સઘળા નુકશાનના આંકડાં ગણતાં આ તમાકુના વ્યસનથી વ્યસની ને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું ગળવર નુકશાન થાય છે. તે સાધારણ માણસને પણ સમજવું કઠિન થઈ પડે તેવું નથી.

૪) તમાકુના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો નાશ થાય છે તે દ્રવ્યના સંચયથી દેશની દરિદ્રતા દૂર થઈ શકે.

આપણા દેશમાં જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થઈ તેમાં કરોડો રૂપીયાની કિંમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં પણ દેશમાં દર વર્ષે ત્રણ કરોડ રૂપીયાની પરદેશી બનાવટની સીગારેટોની આયાત થઈ દેશદ્રવ્ય પરદેશ ધસડાઈ જઈ દુકાળનાં દુઃખોમાં વૃદ્ધિ થાય છે તમાકુના વ્યસનને લીધે વ્યસનીને જે કિંમતી સમયનો ભોગ આપવો પડે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થતાં સારવારમાં જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ જે ઉત્પાદક મહેનતનો દુર્વ્યય કરવામાં આવે છે. આ તમામ કારણોથી થતી એકંદરે અદ્યતન દ્રવ્ય હાનીનો ખ્યાલ કરી, કોઈ દેશદિન કાર્યમાં ઉકત સંચિત ધનનો ઉપયોગ થાય તો દેશને કેટલો ખર્ચો લાભ થાય, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યસન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્વ્યય અક્ષમ્ય લાગવાથી, અમેરીકા જેવા શ્રીમંત દેશના દેશદિન ચિંતકોએ દારૂની બદી નિર્મૂલ કરતા પહેલાં કરેલા પ્રયત્ન પ્રમાણે તમાકુની બદી સામે પણ બંડ ઉઠાવ્યું છે અને ગ્રંથો, લેખો અને જાપણે દારૂ, તમાકુ વિરૂદ્ધ લોક લાગણી ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્નો શરૂ કર્યા છે, હિંદુસ્તાન જેવા નિરાધાર અને નિર્ધન દેશે તો દેશને દરિદ્રતાદાયક દરેક કારણોને દેશવટો દીધેજ છુટકો છે મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે તમાકુનાં વ્યસન પાછળ ખર્ચાતાં નાણાંનો વ્યસની ખ્યાલ કરી તે તે રકમ કોઈ સાર્વજનિક સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની બતનું તેમજ દેશનું કલ્યાણ કરી શકે.

પ્રકરણ-૫મું

દીર્ઘદષ્ટિ ધર્મીયાર્થો, મહાન રાજ્ય વિકારીઓ, તેમજ દુરંધર શારીરશાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કરેલ નિષેધ

૧ ધર્મ સંસ્થાપકોની તેમના અનુયાયીઓને આજ્ઞા:—
પોતાના અનુયાયીએ, તમાકુનું દુર્વ્યસન પાડી ધર્મવૃત્તિથી શરીરની અધોગતી કરી બ્રહ્મ ન થાય તે માટે ધર્મીયાર્થો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ તેમને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એવી ધર્મગ્રંથોમાં આજ્ઞા કરેલી છે. (૧) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગાભ્યાસીઓને, તમાકુ રજ્જે-ગુણ, તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, શારીરિક અધો-ગતિદાયક હોવાથી આરંભમાંજ તમાકુ ન વાપરવાની, આજ્ઞા કરી છે. ઋષિમુનીઓએ, સત્વગુણ સેવી બ્રાહ્મણોને, તમાકુ ન વાપરવાની આજ્ઞા કરી છે. સ્વામિ સહજનંદ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ પૂજ્ય રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી રામતીર્થ, શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્ય, વિગેરે સમર્થ ગુરુઓએ તમાકુનો ત્યાગ અવશ્ય ગણેલો છે. ખ્રિસ્તી ધર્મના જોન ઇલીયટ વીલીયમ પેન વેલ્સી, વિગેરે સમર્થ ઉપદેશકો તમાકુના કદા શત્રુ હોઈ, સદૈવ તમાકુ ત્યાગ કરવાનો ઉપદેશ આપતા હતા. આ ઉપરાંત અસંખ્ય પવિત્ર સાધુ સંતોએ જન કલ્યાણ સાર આગ્રહપૂર્વક તમાકુને ત્યાજ્ય ગણેલી છે.

૨ રાજ્યાધિકારીઓએ તમાકુના ઉપયોગ વિરુદ્ધ મુકેલ પ્રતિજ્ઞા:—ગ્રામની પાયમાલી થતી અટકાવવાના હેતુથી, અનેક દેશના શાસકારોએ તમાકુના ઉપયોગ વિરુદ્ધ, પ્રતિજ્ઞા મુકવાની તેમની ફરજ ગણી હતી. (૧) પેશ્વા સરકારે તમાકુના વાવેતરની, સખ્ત પ્રતિબંધ કરી હતી. (૨) જહાંગીર બાદશાહે, તમાકુનો વપરાશ

અટકાવવાની ખાતર, તેના ઉપયોગ કરનારને, અહુજ કઠણ શિક્ષા દરમાવી હતી. તેણે લાહોરનાં આર મનુષ્યોનાં આ ગુના માટે નાક કાન કપાવી નાખ્યાં હતાં. (૩) જેમ્સ રાજાએ, વિલાયતમાં, તમાકુના વાવેતરની સખ્ત મનાઇ કરી હતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ, તેના સ્પેનમાંથી આવાત અંધ કરી હતી. (૪) ફ્રાન્સના લુમ્ ૧૩માએ, દવા વેચનારનેજ તમાકુ વેચવાની પરવાનગી આપી હતી, અને દરેક ખરીદનાર, દવા માટે તેની જરૂર છે, એવું ડાક્ટરનું પ્રમાણપત્ર રજુ કરે તોજ, તેને તમાકુ મળી શકતી હતી. અન્ય કોઇપણ તમાકુ વેચી કે ખરીદી શકતો નહિ. (૫) તુર્કસ્થાનના સુલ્તાન અમુરાથે બીડી પીવતી સખ્ત અંધી કરી હતી, અને બીડી પીનારાઓને ફાંસીની સજા થતી હતી. (૬) રશીયાના રાજા ત્રીજા માઇકલે, બીડી પીનારાનાં નાક કાન કાપી લેવા દરમાવ્યું હતું. (૭) સત્તરમા સૈકામાં, આગની સભામાં એવો કાયદો થયો હતો કે, સભ્યોએ, બેઠક વખતે, તમાકુ વાપરવી નહિ. (૮) મહારાણી વિક્ટોરીઆએ, સભ્ય મંડળીઓમાં, બીડી પીવાની, મનાઇ કરી હતી. આ પ્રતિબંધોને તેમની યુવા તેમજ મધ્યમાવસ્થામાં સખ્ત અમલ થયો હતો. વીંડ સરમહેલમાં, આમંત્રિત રાજાઓને પણ, ધુમાડોઆ નીચે સુક, છાનામાના, બીડોઓ પીવી પડતી હતી. તેમણે, પોતાના દીધાંયુગ્મમાં આપ્પી જીંદગી સુધી, આ પ્રતિબંધ પળાવ્યો હતો. (૯) ઇરાનમાં ૧૦મી સદી સુધી, તમ કુ પીનારને, શુળાએ ચઢાવતા, અગર માટીના ગારામા કુખાડી દેતા. (૧૦) ઇરાન અગાસ બાદશાહે બે તમ કુ પીનારાના કાનમાં ઉકળતું શીશું રેડાવી, તેમને મારી નાખ્યા હતા. (૧૧) આપણા દેશમાં પણ, રેલવેમાં મુસાફરી કરનાર સખ્ત, એકજ ખાનામાં, પોતાની સાથે, બેસનારનીપ્રત્યે વિરૂધ્ધ, બીડી પી શકતો નથી. આ દરમાનનો, જંગ કરનારને રેલવેના કાયદા મુજબ ફોજદારી ન્યાયાધીશ દંડની શિક્ષા કરે છે.

(૩) તમાકુથી થતી શારીરિક તેમજ માનસિક પાયમાલી
ખાખત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય સ્પર્ષી ઉદગારો:—

(૧) બીડી પીવાથી, પાચન શક્તિ મંદ પડે છે. મોટું ગંધાય
છે, હાંત કાળા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ રહેવા ઇચ્છે
છે. તેમણે તમાકુનો ત્યાગ કરેજી છુટકો મહાત્માગાંધી (૨) બી-
ડીના દુર્ગંધિય સનને લીધે, વ્યસનીના ધ્વજધારા દર મીનીટે, નવ વધારે
થાય છે આ રીતે, વ્યસનીનું મૃત્યુ તંદુરસ્ત પ્રયાણ થયે જાય
છે. અર્થાત્ તે અલ્પાયુ થી થાય છે, ડૉ. પારફીનસન (૩) તમાકુના
વ્યસનથી, લોહીનું દળાણ, તેમજ હૃદયના ધ્વજધારા વધે છે. આ
કાયમનો થયે જતો, જીવન શક્તિનો અસ્વભાવિક નાશ, આયુષ્યનો
ભક્ષ કરે છે. ધોરી નસના લોહીના દળાણમાં વૃદ્ધિ થવી, એ મૃત્યુ
તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પદ છે. ડૉ. ટરનર. (૪) તમાકુ ખાવાના
પીવાના, કે સુંઘવાના, વ્યસનથી, નીચેના રોગો થવાનો સંભવ હોય
છે. તબ્બર, માથું દુઃખવું, પેટમાં દુઃખાવો, નજીબાઈ, કંપ, ખોખ-
રો ઘાંટો, અસ્વસ્થ, નિદ્રા, ઓથર, ચીડીયોસ્વભાવ, પ્રસંગે પ્રસંગે
મનની ઉદાસી, વાઘ, કોઈ કોઈ વખતે ગાંડપણ, ડૉ. બ્રાઉન (૫)
તમાકુના ધુમાડાનું પૃથક્કરણ કરતાં, તેમાં મુખ્ય પાંચ તીક્ષ્ણ—
ઝેરી તત્વો, રહેલાનું, વિદ્વાન ડોક્ટરોએ શોધી કાઢ્યું છે. આ ઝેરો
કારબોલીક એસીડ, સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન, પ્રુમીક એસીડ પીરીડાઈન
અને પીકોલાઈન છે. આ પાંચે તત્વો હળાહળ ઝેર છે. હજુ સુધી
લાંબી મુદતે અને તત્કાળ ઝેરી અસર કરનારા જે જે ઝેરોની
શોધ થયેલી છે તે તમામ ઝેરોનો આ પાંચ ઝેરોમાં સમાવેશ
થયેલો છે. આવા ઝેરથી ભરેલી તમાકુ, શરીરમાં જતાં, તંદુરસ્તીનો
તત્કાળ નાશ અને મગજમાં વિકળતા કરી માથાના સધળા રોગો
ઉત્પન્ન કરે, એમાં શી નવાઈ? જ્ઞાનતંત્રુઓના જળનો, એ ઝેરો
નાશ કરતાં હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જો કે તરત

સમજતી નથી તો પણ શરીરનાં નિરંતર ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે તેનહકકીજ છે છે લાઘવ (૬) તમાકુથી, શરીરમાં નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બીજા કારણોથી, શરીરમાં કોઈ રોગ થયા હોય કે થતા હોય તેમને પણ તે બહુજ વધારી મુક છે. વળી માખાપથી, જે કોઈ રોગ આપણને મળ્યો હોય, પણ ઘણાં કારણોને લીધે, તે દબાઈ રહ્યો હોય અને મરણ સુધી પણ કદાચ દબાઈ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ બહાર લાવે છે, અને શરીરને મોતના પંજામાં ફસાવે છે. આ રીતે માખાપથી આપણા શરીરના અંધારણમાં જે રોગ વારસામાં આવે છે તે રોગને ઉતારવળે બહાર લાવનારી, કરડા દારૂ શિવાય, તમાકુ જેવી, બીજી કોઈ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન ન પાડવા સામે, અને વ્યસન પડ્યું હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું બીજું કોઈ મજબુત કારણ નથી, ડૉ. ડબ્લ્યુ. એ. એલ ક્રાટ (૭) કોઈપણ તમાકુનો વ્યસની સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઈ શકે નહિ. લેન્સેટ (૮) તમાકુ ઝેર છે, એવો સામાન્ય જનસમાજને ખ્યાલજ હોતો નથી, તે હકીકતથી ડાકટરો પણ અજાણ છે, જ્યારે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુએ જાણનામાં આવેલાં, કાતીલ વિષો પૈકીનું, એક ઘણુંજ હાનિકારક વિષ છે ત્યારે ચતુર, અને સુશિક્ષિત મનુષ્યો પણ, આશ્ચર્યચકિત થાય છે ? શું આ યોગ્ય છે ? આરોગ્ય રક્ષણ શાસ્ત્રીઓએ, પોતાનું કર્તવ્ય અગ્નવ્યું છે ? શું તેમણે, જનસમાજમાં, સ્પષ્ટ કહેવું ન જોઈએ કે, જણાયેલાં સર્વ ઝેરો પૈકી, તમાકુમાં, રહેલું વિષ, ઘણુંજ દગાખોર, નિશ્ચિત રીતે અસરકારક, અને પ્રમાણમાં, અત્યંત પ્રાણઘાતક છે. ૧. સોલી (૯) જ્યારે, યુરોપીયનો પેહેલવહેલા, ન્યુ-ઝીલેન્ડમાં ગયા, ત્યારે, પાસીફિક માહાસાગરના બેટામાં વસતી તમામ પ્રજાઓ કરતાં, એ બેટના વતનીઓ સંપૂર્ણ રીતે શરીર વૃદ્ધી પામેલા, કદાવર, અને મજબુત હતા પરંતુ જ્યારથી, આ

લોકો, તમાકુના દુર્ગંધસનમાં સપડાયા, ત્યારથી આ કારણને લીધેજ. તેઓની વસ્તી, ઓછી થઈ ગઈ, એટલુંજ નહિ પણ તેમની શરીરની શક્તિ, અને કદમાં, એટલો તે ઘટાડો થઈ ગયો કે, તેઓ ઉતરતી પાંક્તિની પ્રજા બની ગઈ, ન્યુયોર્ક મેડીકલ જર્નલ (૧૦) મનુષ્ય શરીરની શક્તિમાં, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમાં ન્યૂનતા આણનાર પ્રવૃત્તિઓ. અને કાર્યોનો, સતત ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના ખંતીલા અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિસ્વાર્થ નિશ્ચય થયો છે કે, હરકોઈ રૂપમાં, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિક, કે નૈતિક નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી, જરનાર મેકફેડન [૧૧] જે છોડવાઓના, તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો પર, તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ, ઘણીજ ઝેરી અસર કરે છે તો, વરસોના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવ્યા છતાં, મોંને તેમજ શ્વાસેનિદ્ર્યોને કાંઈપણ નુકશાનકારક અસર થાયજ નહિ, એ માનવું મૂખાંધની પરિસીમા છે, સાયન્ટિફિક અમેરીકન(૧૨) દરેક મનુષ્ય, કાળ સાથે, હાર જીતનો ખેલ રમી રહ્યો છે એ તો નિઃસંદેહ છે કે, બીડી પીનાર માણસને' કાળ બીડી ન પીનારા માણસ કરતાં, વેહેલો પકડી પાડે છે જે માણસને આ જન્મનું સાર્થક્ય કરી દીર્ઘાયુષ્યી થઈ પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની, સ્પૃહણીય અભિલાષા છે, તેને પોતાની કાર્ય શક્તિની આડ બીલરૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, કદી પણ પરવડે નહિ ડા. કીત્રોગ એમ ડી (૧૩) શાસ્ત્રે સ્પષ્ટ અને નિર્વિવાદ રીતે નિષ્પત્ત કરેલું છે કે, બીડી પીવાથી શરીર એપી રોગ સામે થવાનું બખતર બનતુ નથી હલદું, તમાકુના ઝેરી દુર્ગંધસનને લીધે, રોગ સામે થવાની તેની આવશ્યક જીવન શક્તિ ઘટતી હોવાથી, શરીર એપી રોગનો ભોગ ભોગવવાને વિશેષ લાયક બને છે, એટલુંજ નહિ પણ, રોગમાંથી સાજો થવાની શક્યતા પણ ઓછી થાય છે ડા. ટ્રોલ એમ. ડી.

(૧૪) દુનીયામાં થતા ઘણા નિશાઓમાં તમાકુનું વ્યસન, એક રીતે સહુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની હિંમત દારૂ, પીવાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગાંડો બને છે. ત્યારે બીડી પીનારના મગજમાં ધૂમસ ચડે છે. ને તેથી તે હવાઇ કિલ્લા બાંધવા મંડી જાય છે. મહાત્મા ટોલસ્ટોય.

૧૫ શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્તા પછી સાબ્દ થવા વધારે સમય જોઈએ છીએ જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમાં જીવન શક્તિ બળ, વધારે સચિંત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થવા છતાં, જલદી સાબ્દ થઈ જાય છે તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતો જીવનનાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.

(૧૬) જ્યારે હવાનામાં, ચેપી પીળાંતાવથી મારા બધા ખલાસીઓ, પટકાઇ પડ્યા હતા, ત્યારે ખાસ રમરણમાં રાખવા યોગ્ય વિલક્ષણ ઘટનાએ બની કે, જેટલી બીડી પીનારા ખલાસીઓ હતા તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી નોહતા પીતા, એ બધાએ સાબ્દ થઈ ગયા. કેપટન પીટીનજીલ.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનો શ્વાસ ઘણોજ દુર્ગંધ મારે છે. કાગડા, ગીધ, વિગેરે સડેલાં મડદાં ભક્ષક શીકારી પ્રાણીઓ પણ ગંધાતી યુદ્ધ ભૂમિ ઉપર પડેલાં મડદાં જેમના શરીરનું માંસ તમાકુના ઝેરથી ભરેલું હોય છે. તેમને અડતાં પણ નથી ડો. પીબ્લસ એમ. ડી. એલ. એલ. ડી (૧૮) જ્ઞાનતંત્રીઓના જે જે રોગ ગણવામાં આવે છે તેમાંના ઘણા તમાકુથીજ થાય છે. ડોરશ (૧૯) તમાકુ અને મશાલાના ઉપયોગથી જઠરમાં સોજો આવે છે. અગર તે આંતરડામાં ચાંદી પડે છે. કે તેમના શ્લેષ્મા વરણમાં સોજો ચઢે છે. ડૉ. ગુસ્તાન (૨૦) હું કહેવાને જરા પણ આંચકા ખાતો નથી કે સર્વાંગ સુંદર અને સ્વશક્ત માબાપોની પ્રજાને નાનપણથીજ બીડી

પીવાની કુટેવ પડે અને લગ્ન સમ્બંધ આ દુર્વ્યસની સ્ત્રીપુરુષોમાં જ થાય તો, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી થશે. ડોસરરીચર્ડસન એમ ડી. (૨૧) જ્યારે કાલેરા સખ્ત ચાલતો હતો. ત્યારે મારા અવ લોકનમાં એવું આઠ્યું હતું કે જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓ પર કાલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓ કરતાં વધારે સંખ્યામાં થતો એટલુજ નહિ પણ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો વધારે ભયંકર અને જીવ લેણુ હતો. ડૉ. લીઝર્સ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓની લાભ બ્રમણ

આધુનિક સમયમાં, વિચારવાન મનુષ્યો તમાકુના દોષોનો, ઉત્તરોત્તર વિશેષ સ્વિકાર કર્યે જતા હોવાથી, અને આ દુર્વ્યસનનો વધે જતો પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતો હોવાથી, વ્યસનીઓ. વ્યસનનો બચાવ કરવા બહાર પડ્યા છે તેઓ અંદરખ નેતો સારી રીતે જાણે છે કે તમાકુનું વ્યસન નુકશાનકારક છે પરંતુ મનની નબળાઈ સંતાડવા વ્યસન છોડીદેવામાં આવે તો તેમને અમુક નુકશાન થાય છે. એ ૫ કહે છે. તેમાંના કેટલાક કહે છે કે ૧ તમાકુ છોડી દેવામાં આવે તો તેમને ખાધું પચતું નથી. ૨ અગર તો તેમને બંધકોશ થાય છે. ૩ અગર તો તેમની કલ્પના શક્તિ મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બહાનાં આગળ લાવે છે આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં સારી રીતે સમજાવ્યું છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમુક પ્રકારનો ફાયદો થાય છે. એમ હજુ સુધી કાંઈ પણ વ્યસની સાબીત કરી શક્યો નથી ઉલટું અનેક પ્રયોગો અને બારીક નિરીક્ષણને અંતે અગણિત ચિકિત્સકોની ખાત્રી થઈ છે કે મનુષ્ય શરીર સાથે તમાકુનો ગમે તે રૂપમાં

વૈદ્યોના હાથ તળે આવે છે. તમાકુ ખાનારને પીનારના થુંકનો થળે મોટો ભાગ નકામો વહી જતો હોવાથી પચન ક્રિયા ઓછી થાય એ હકીકત અત્યંત દુરામીલી માણસને પણ સ્પષ્ટ સમજાયતેથી છે જનાવરે તથા પક્ષિઓ તરફ નજર કરે. શું થોડા બીડી પીએ છે કે તપખીર સુધે છે ? કે હાલમાં, તમાકુનો કુચો રાખે છે અને તેમને શું ખાધું નથી પચતું ? કેહખાનામાં તમાકુના વ્યસનવાળા કેદીઓને તમાકુ - આપવામાં આવતી નથી. આથી તેમની કૃચિ યગડવાને બદલે સુધરે છે જે તમાકુથી પચનક્રિયાને મદદ મળતી હોત તો તેમની કૃચિ વધારે યગડવા સિવાય રહત નહિ આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી દીવા જેવું જણાય છે કે તમાકુથી ખાધું પચવામાં મદદ થાય છે એ કથન માત્ર તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવાનું બહાનું છે તમાકુ છોડવાથી હસ્ત ઉતરતો બંધ થાય છે. એ પણ માન્યતા ભૂત ભરેલી છે. તમાકુને જુઝાય લાવવા માટે કેદી પણ વાપરવામાં આવતી નથી. એટલે તેનામાં રેચક ગુણ હોવાનું ટાકની જાણમાં નથી. જે તમાકુને લીધે જ મનુષ્યને હસ્ત ઉતરતો હોય તો સ્ત્રીઓ જે થળેભાંગે તમાકુ વાપરતી નથી તેમને બંધદોશનો કાયમનો ઉપદ્રવ જ હોત જે મનુષ્યો યોગ્ય આધાર વિહાર વિગેરેથી ખોતાનું વર્તન આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરતું રાખે છે તેને કેદી પણ બંધદોશ થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવા માટે તમાકુના ગરાડીઓ એવો બચાવ કરે છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમારી વિચાર શક્તિ વધે છે. આપણા ઋષિમુનિઓ જેમણે વિશ્વ વિખ્યાત ભગવદ્ ગીતા જેવા અદ્ભુત અને અર્જુન ગ્રંથો રચ્યા છે. તેમને પણ વિચાર શક્તિ વધારવા તમાકુની ગરજ પડી નહતી. તમાકુનો વ્યસની સમાજ ભૂલી જતો હોય એમ જાણે છે કે, મનુષ્યકૃત પ્રાદમાં પ્રાદ વિચારો અને મહત્ત્વમાં મહત્ત્વ તત્ત્વજ્ઞાન, તમાકુના છોડતી મનુષ્યને મારીતી

મળી તે પહેલાં સંકટો વર્ષ પૂર્વે પ્રગટ થયા હતા આકૃતિક સમયના મધ્યન શોધો અને પ્રવીણ તત્વ જ્ઞાનીઓ. જેણે ઉપકારક અને અમૃત્ય શોધાથી, મનુષ્ય જનને જાણી કરી છે. તેઓએ, કરી તમાકુ વાપરી નહોતી મહાન લેખકોના દાખલા આપી. વિશ્વ વિખ્યાત ડૉ. કીસિંગ અને વ્યાયામ શાસ્ત્રી યરનાર મેકકેન્ડેન, સાચીત કર્યું છે કે, યોડીનું વ્યસન છોડી દીધા પછી મહાન લેખકો પ્રથમ કરી પણ કરી નહી શકેલા એવો અપૂર્વ માનસિક પરિશ્રમ કરતા શક્તિમાન થયા હતા આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજનશે કે, તમાકુ વિચાર શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

આ શિવાય વ્યસનીઓ તરફથી તમાકુના વ્યસનથી થયેલા બતાવવામાં આવતા કાઠિ પણ કાયદો કેવળ મન કલ્પિત છે. ડૉ. કીસિંગ એમ. ડી. સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવા માટે કાઠિ પણ જનને બચાવ છે જ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે હૃદય સશક્ત થાય છે સ્લેનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. રોગ સામે રક્ષણ મળે છે. અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કાઠિ પણ પ્રકારનું અન્ય દિતકર કે આવશ્યક કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા પણ હવે સુધી કાઠિ પણ સમર્થ વિદાને લિમ્મત સુદ્ધાં કરી નથી. તપખીર સુધવાથી આંખના જાન તંત્રુઓ નિર્ચળ થઈ તેમાંથી પાણી ઝરે છે. તેને ગરમી ઝરી જાય છે. અને આંખનું તેજ વધે છે એવું ભાલપણથી માની છીંકણી સુધવાનું અજ્ઞાન લોક વ્યસન પાડે છે. ધુમાડાથી પણ આંખમાંથી પાણી ઝરે છે. તેથી આંખની ગરમી ઝરી જાય છે એમ માની, આંખનું તેજ વધારવા ધુમાડામાં રહેનાર માણસ આંખમાં થયાવિના રહે ! સુધવાથી પણ આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેથી શું તેજ વધે છે એમ માનવું ! આંખને બીની રાખવા માટે તેવના પડદાઓની માંસગ્રથીઓમાં સંચય થયેલું જળ, તપખીર સુધવાથી વિના કારણ વેલવડાવી દઈએતો

તે અંશિઓમાં, નવા જળના સંચય કરવાસાર તંતુઓને, નિત્ય કરતાં અધિક પરિશ્રમ કરવો પડતો હોવાથી લાભને બદલે હાનિજ થાય છે. એટલાક મનુષ્યો છીંકણી દાંતે વસે છે અને માનેછે કે તેથી દાંત મજબુત થાય છે. પણ થોડા સમયમાંજ તેમનાં પેઠાં નયળાં પડી એક પછી એક દાંત પડવા માંડે છે એટલે તપખીર સુધનાર ૭૦ વર્ષના ડોસાને, આંખનું તેજ તેને ઘટેલું ન જણાય એટલા ઉપરથી તપખીર આંખને ગગડતી નથી એમ કાંઈ દરતું નથી મગજની મંડેનત ઓછી હોય અને આંખને ગળવાન રહેવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો મળ્યાં હોય તો છીંકણી સુધવાથી એટલું બધું નુકશાન ન જણાય એ સંભવિત છે. પરંતુ, જે તપખીરનો ઉપયોગ નજર કંઈક દેખે તે એ ડોસાની આંખો એથી પણ વધારે ગળવાન હોત એમાં તો કશો સંશયજ નથી. તમાકુના ગમે તે પ્રકારના વ્યસનથી આંખોને નુકશાનજ થાય છે એવા અનેક દરદીઓના દાખલાથી મિદ્ધ થયું છે. જર્મનીમાં પ્રગ્નનો મોટો ભાગ તમાકુ પીએ છે. તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે ત્યાંની બધી પ્રગ્નને ચક્ષુમાં પડેરવાં પડ્યાં છે. (૨) પત્નીમથમાં મી. કમીં જ નામના માણસની ૨૦ વર્ષની ઉંમરે આંખો જરાક નયળી હતી તે વિના તે કેવળ નિરાગી હતા. ત્યારપછી, તેને તપખીર સુધવાનું વ્યસન પડ્યું. અને ૫૫ વર્ષની ઉંમરે ઘણું ત્યારે તો, તેણે તમાકુ ખાવા પણ માંડી તેમ પીવા પણ માંડી. આમ ત્રણ વ્યસન ત્યારે પછી તેને ૩૦ વર્ષ સુધી રહ્યા. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે, તેનું શરીર છેક તથડી ગયું તેની હૃદયો ગગડતી આવી, ૫૫ વર્ષની ઉંમરે, ચક્ષુમાં વિના એક અક્ષર પણ તેને દેખાતા નહિ. તેના બંને કાનમાં ધોંગ પડી અંદર નગારાં વાગતાં હોય તેવા અવાજ થવા લાગ્યા. અને જર્મણી દાન તો મિલકદ્ધ બહેરા થઈ ગયા. આ પ્રમાણે તે ૬૨ વર્ષ સુધી બહેરા રહ્યા. ડૉ. મસીની સલાહથી, તેણે ત્યાર પછી, તમાકુ ખાવાની, પીવાની તથા સુધવાની છાડી દીધી. છાડ્યાને એક મહિના તો પુરા

થયો નહોતો. એટલામાં તો તેને કાને સંભળાવા માંડ્યું. અને ત્યાર-
પછી કોઈ દહાંડાએ એની ઈન્દ્રિય યગડી નોહતી તો પણ તેનાં ચક્ષુ
જતાં ઘણા મલિના થયા પણ આખરે તે પણ ગયાં. આ પ્રમાણે
આ વ્યસનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકશાન
થયું હતું એ માણસને દારૂનું કે એવું કોઈ પણ અન્ય હાનિકારક
વ્યસન નોહતું. તમાકુના વ્યસન વખતે જેવી રીતે તે ખાતો પીતો તેવીજ
રીત, તમાકુ છોડી દીધા પછી પણ રહેતો. એથી તમાકુના વ્યસનને
હીથેજ તેની ઈન્દ્રિયો યગડી હતી એમજ આપણે માન્યા શિવાય
છુટકો નથી. છીંકણી સુધવાથી આંખને લાભને બદલે નુકશાનજ
થાય છે. ખરી રીતે જેતાં તમાકુની જેરી અસર તમામ ઈન્દ્રિયોને
થાય છે પરંતુ જે આંખ જેવી અમૂલ્ય એકજ ઈન્દ્રિયને તેનાથી
નુકશાન થતું હોય તો પણ બુદ્ધિમાન માણસ તેના ઉપયોગ કરવા
ન જેતકે.

વળી કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે બીડી પીવાથી થાક
ઉતરી આરામ મળે છે આ અમણાનું બાન પ્રખ્યાત ડૉ મેકલેન્ડે
નીચેના શબ્દોમાં કરાવે છે "બીડી પીવાથી થાકેલા માણસોને ખરે
ખર વિશ્રાંતિ મળતી નથી. પણ તેને થાકની લાગણી જળાતી
અંધ સુધવાથી તેને લાગે છે કે મારોથાક ઉતરી ગયો છે પરંતુ
આભાસિક આરામ મળવાથી, શરીરમાં જે હિત્માદ આવેલા જેતકે
તે આવતા નથી ઉતરું વ્યસની ને પોતાની વધાર્થ સિદ્ધિતિનું બાન
સુધવાથી તેને વધારે નુકશાન થાય છે.

અનેક તમાકુના વ્યસનીઓ એવું માનતા હોય છે કે તેઓ
તમાકુ વાપરે છે તેથીજ તેમને દરત ઉતરે છે. તમાકુમાં રેચક ગુણ
છે એવું કોઈ ઉપચારક નું કથન નથી જુલાય લાવવા માટે કોઈ
પણ વખતે તેના ઉપયોગ થતો નથી જે તમાકુને હીથેજ મનુષ્યને
દરત ઉતરતો હોત તો, તમાકુ ન વાપરવાર દરેક હાસમને અંધકાશની

કાયમની ખીડા હોત તમાકુ જે લોભ વાપરતા નથી તેમને પણ તમાકુ ન વાપર્યા છતાં દસ્ત ઉતરે છે એ સર્વના અનુભવમાં છે જ એવ્ય આહાર વિહાર વિગેરેના નિર્દોષ અને મુગમ ઉપાયોના ત્યાગ કરી, તમાકુમાં ગંધકોશ મટાડવાનો ગુણ છે એવી બ્રમણમાં રહી ગંધકોશ મટાડવા તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનું અવતંત્રન કરવું, એના જેવું એકે બીજું આફતકારક વર્તન નથી.

કેટલાક વ્યસનીઓનું એમ કહેવું છે કે, તમાકુથી દીકગીરીઓ દૂર થઈ, મન શાંત થાય છે. એટલું યાદ રાખવું આવશ્યક છે. કે કોઈ પણ મનુષ્ય, પોતાને માથે આવી પડતી આફત ટાળવા માટે તમાકુ વાપરવા માંડે તો નથી ખરીરીતે જ્ઞેતાં તો તમાકુ પીનારને જે પ્રથમ અનુભવ થાય છે, તે દુઃખ હારક નહિ પણ દુઃખકારક થાય છે. જે છોકરો, પ્રથમજી ખીડી પીએ છે, તે દુઃખ અને એચનીનું, આમેદુગ ચિત્ર પુરું પાડે છે. ખરી લકીકત તો એ છે કે, જ્યારે વ્યસન દદ થાય છે, અને વ્યસનીને તેના પંજામાં પૂરેપૂરો ફસાવે છે, ત્યારે, તમાકુના અભાવે, જે એચની અને દુઃખો વ્યસની અનુભવે છે તેજ તમાકુ વાપરવાથી શાંત પડે છે અર્થાત્ તમાકુની દેવ પડવાથી વ્યસનીને જે દુઃખો ઉત્પન્ન થયાં હોય છે, તેને જ તમાકુ શાંત પાડી શકે છે. તમાકુના ગુણમ વ્યસનીને, તમાકુ માટે થયેલી તકલ્પ વખતે તે ન મળવાથી, જે એચની ભાગવતી પડે છે. તે મનુષ્યને માથે આવી પડતી આફત જેવી માલ દુઃખકારક હોય છે. આવી વિપત્તિમાં, નિર્વ્યસની કદી આવી પડે તો નથી એ યાદ રાખવું ઉચિત છે.

આ શિવાયના, વ્યસની તરફથી, ચતાવવામાં આવતા કુદ્ર સાંભા કેવળ મન કલ્પિત છે અગોષિત અને નિર્વિવાદ સત્ય એ છે કે કોઈ પણ તમાકુનો વ્યસની, તમાકુ ન વાપરનાર કરતાં, કોઈપણ પ્રકારના વિશેષ લાભ મળતી શકે તો નથી- વિશ્વ

વિખ્યાત ડૉ. કીલોગ એમ. ડી. જેણે તમાકુના કાળા વ્યસનીઓનું નિરિક્ષણ કરી તેમને વ્યસન મુક્ત કરી તેમને આ જીવન ઉપકૃત કર્યા છે તે સત્ય કહે છે કે “તમાકુનું વ્યસન પાડવા માટે, કોઈ વ્યતનો અચાવ છે જ નહિ, તમાકુથી આરોગ્ય મુધરે છે, હૃદય સશક્ત થાય છે, મહત્ત્વ શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે રોગ સામે રક્ષણ મળે છે, અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય કાયદા કારક કે જરૂરનું કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા લગ્ન સુધી કોઈ પણ વિદ્વાને લિમિત પણ કરી નથી.

પ્રકરણ ૭

વ્યસનીઓનું શંકા સમાધાન.

(૧) તમાકુનો કોઈપણ રૂપમાં, ઉપયોગ કરવાથી કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી, એમ સાબીત થાય માનવા માટે, સગળ કારણે ક્યાં છે ? (૨) તમાકુનું વ્યસન પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય ? (૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નથી થતું ? (૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ? (૫) ભર જીવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે ? (૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન કારક છે ? (૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધે જ થયા છે એમ માનવા કોઈ વિશ્વાસનીય આધારો છે ? (૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદી લાગુ પડે છે ? (૯) હૃદયપર તમાકુના ઝેરની શી અસર થાય છે ? (૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ? (૧૧)- તમાકુના વ્યસનીની આવરદા ઓછી થાય છે ? (૧૨) જરૂરનું જોર તમાકુથી કેમ લડી જાય છે.

ગયા પ્રકરણમાં તમાકુ વાપરવાથી કાબ થાય છે તેવી વ્યસનીની ભ્રમણાઓ વિષે વિવેચન કરેલું છે પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં વ્યસનીઓને ઉક્તી શંકાઓનું સમાધાન કરેલું છે.

(૧) તમાકુનો કોઈ પણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી એમ સાબીત માનવામાટે સબબ કારણો કયાં છે !

તત્કાળ ઝેરી અસર કરે તેવાં તેમજ અમુક સમય પછી ઝેરી અસર કરે તેવાં અનેક પ્રકારનાં વિગ્રહો તમાકુ ભરેલી છે એમ નિષ્ણાતો એ પરિશ્રમી પૃથ્થકરણ કરી સાબીત કરેલું છે કોઈ પણ પદાર્થ, તેના સ્વાભાવિક ગુણધર્મ તજી શકતો નથી. ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઝેરી અસર કરેજ એ, અપવાદ રહિત, અન્યક્ષિત નિયમ હોવાથી તમાકુથી ઝેરી પદાર્થ શરીરના સંબંધમાં આવી, કોઈ નુકશાનજ નકરે તેવી ભ્રમણા, અગ્નિ ઉપર હાથ મૂક્યા છતાં ગળાય નહિ એવી ધારણા રાખ્યા નેવી હાસ્યપદ છે આ ઝેર પેટમાં ગયાથી એક માણસનું કદત ૩૦ સેકન્ડમાં મૃત્યુ થયું હતું તમાકુ શરીર અંદર જવાથી આતું પરિણામ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ચામડી સાથે તેનો શરીર અદારનો સંબંધ પણ ભારે નુકશાન કારક અનુભવાયેલ છે ફરજિયાત લસકરી તોકરી માંથી મુકત થવા એક લસકરીએ તમાકુનાં પાંદડાં શરીરની ચામડીપર ગાંધ્યાં હતાં ચામડીનાં છિજોવાંટ શરીરમાં તેનું ઝેર ફેલાતાંજ તેને મહા મંદવાડ આવી ગયો હતો.

આમ શરીરની અંદર તેમજ અદારના સંબંધમાં આવી નિઃશ્વાત્મક નુકશાન કરનાર તમાકુ રૂપી ઝેરી પદાર્થનું કાતીલ ઝેર, શરીરની અંદરના નાણુક અને વિપશોપક સૂક્ષ્મ ભાગોના સિધ્ધા સંબંધમાં આવે છતાં પણ કોઈ નુકશાન કરે નહિ એમ માનવા સામાન્ય બુદ્ધિનો મનુષ્ય પણ તૈયાર થશે નહિ.

અતિઅત્ય પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે તો પણ વ્યારે તમાકુ નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતી નથી તો પછી જે મનુષ્યો, નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, ઘડીયે ને પલકે, સપાટા ખેંચતા હોય, ખીડીયો હોઠકા કે ચલમો ભરી હરતાં ફરતાં, ધૂમાડા કાઢતા હોય, નીચલા હોઠમાં મોટું ચુમડું નીકળ્યું હોય તેમ. તમાકુનો દુષ્ટ અર્થ દિવસ ભરી રાખતા હોય તેમને કેટલુંબધું નુકશાન થતું હશે તેની અટકળ કરવી કઠણ નથી.

સામાન્ય જન સમાજ તો, જે પરિણામમાં પ્રત્યક્ષ જુએ છે તેનાથીજ સંતોષ પડે છે, પરંતુ વિદ્વાનો તો, પ્રયોગો કરી, અમુક પરિણામ કયા કયા કારણથી આવે છે તે શોધી કાઢી, પોતાની ખાત્રી કરી લે છે વિશ્વ વિખ્યાત પ્રો. માને, શરીરને તમાકુની ઝેરી અસર થાય છે કે નહિ તેના નિશ્ચય કરવા વણા વર્ગો સુધી અનેક પ્રયોગો કર્યા હતા અને તે પ્રયોગોની ખારીક નોંધો રાખી હતી. આ નોંધોના, પોતે અગાધ પરિશ્રમ લઈ અભ્યાસ કર્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંધો ભરોસાપાત્ર છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા સારૂ બિન બિન દેશોના અન્ય અગ્રગણ્ય ડાક્ટરોએ આવજ પ્રકારની નોંધો રાખેલી તેની સાથે પોતે રાખેલી નોંધોનો મુકાબલો કર્યો હતો. તેથી તેની ખાત્રી થઈ હતી કે ફ્રાન્સ અમેરિકા, જર્મની, અને રશીઆ વિગેરે દેશોના ડાક્ટરોનો પણ તેના જેવોજ અનુભવ થયો હતો. આ નોંધોથી તમામ નિષ્ણાતોની નિઃસંદેહ ખાત્રી થઈ હતી કે કોઈ પણ મનુષ્ય શરીર તમાકુના ઝેરની અસર ટાળી શકતું નથી. હાલગીયા વિશ્વ વિદ્યાલયના જૂદામાં જૂદા નિદાન શાસ્ત્રના આચાર્ય ડૉ. ડેલાપ્રીદે મનુષ્ય હિત માટે જાહેર કર્યું છે કે, કોઈ પણ મનુષ્ય, કોઈ પણ વખતે અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન ખમ્યા શિવાય તમાકુ કદી પણ વાપરી શક્યો નથી

“સંડનના પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પત્ર લેન્સેટ” કોઈ પણ પ્રકારમાં તમાકુ વાપરનાર, મનુષ્ય કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ” એમ સ્વપ્ન કહી, ઉક્ત કથનને અનુમોદન આપેલું છે.

જે તમાકુથી શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું હોત તો દુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ જન કલ્યાણ-ભિલાષી જ્ઞાની પુરોહિ મનુષ્ય જનતને તેના ઉપયોગ ન કરવા આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ કરત નહિ એ નિરંતર લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

(૨) તમાકુ વાપરવાની દેવ પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય ! જે મનુષ્ય પેહેલ વહેલી તમાકુ વાપરે છે તેને ફેરઆવે છે મોળચઢે છે પ્રસંગે ઉલટીઓ થાય છે. માથાપર ભાર ચઢે છે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે અને હૃદયનીગતિ અનિયમિત થાય છે. આ કુદેવ જનરી રાખવામાં આવે છે તો આ ચિન્હો થોડે થોડે મંદ પડવા માંડે છે, અને અદ્ય સમયમાં દેખાતાં તદન બંધ થઈ જાય છે. આ દેહ દુઃખો દેખાતાં બંધ થવાથી વ્યસનીઓ ભુલાવામાં પડી એમ માને છે કે, હવે તમાકુથી કોઈ પણ નુકશાન થતુ નથી આ માન્યતા બહુ ભરેલી છે એમ પ્રયોગોના પરિણામે સાબીત થયું છે જ્ઞાનતંતુઓના અળનો એ ઝંરથી નાશ થતો હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જે કે અનુભવાતી બંધ પડે છે તોપણ નિશ્ચિતરીતે જીવન શક્તિના પ્રમાણમાં જીવન રક્ષક અવયવોની કાર્ય શક્તિ મંદ પડે જાય છે અને પરિણામે આ મનુષ્ય દેહ રૂપી માલમૂલ્ય જીવન યંત્રને સમરી ન શકે તેવી હાનિ થાય છે.

ફેચ સંત્રે ન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. ગાયે તમાકુની દેવ પાડવાથી, તેનાથી થતું નુકશાત બંધ પડે છે કે કેમ તેનો નિર્ણય કરવા માટે નીચેના

પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પ્રાણધાતક પ્રમાણુ સહન કરી શકે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાની એક સસલાને થોડે થોડે ટેવ પાડી. પછી આ સસલાના લોહીની રસી. બીજા નિર્વ્યસની સસલાના શરીરમાં મૂકી. પા કલાક પછી આ રસી મૂકેલા સસલાને, જે મીનીટમાં પ્રાણધાતક નીવડે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ આવવામાં આવી. રસી મુક્યાની કાંઈ પણ અસર ન થવાથી, આ સસલું, જે મીનીટના સામાન્ય સમયમાં ગરણુ પામ્યું. જે તમાકુની ટેવ પાડવાથી શરીરને નુકશાન થતું ગંધ પડતું હોત તો તમાકુથી ટેવાયેલા સસલાના શરીરમાંના લોહીમાં તમાકુથી થતાં નુકશાન નાશ કરવાની શક્તિ આવી હોત અને રસી મૂકેલા સસલાનો છવ અગ્નિ હોત. આ પ્રયોગનું આવું પરિણામ આવવાથી નિષ્ણાનોની ખાતરી થઈ કે તમાકુની ટેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરવાની લોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.

આખા જન્મારાથી. તમાકુના વ્યસની છતાં. કેટલાક મનુષ્યો ને કોઈ દેખીતું ભારે નુકશાન થયાનું જણાતું નથી તેથી તમાકુની ટેવ પાડવાથી નુકશાન થતું અટકી પડે છે એવાં ખોટાં અનુમાનો ઘણા લોકો કાઢે છે. પરંતુ ત્રીજા અને દુઃખદાયક ચિન્હો દેખાતાં ગંધ થયા છતાં પણ આવા લોકોને ગુપ્ત નુકશાનો થયે જાય છે. એ શંકારહિત છે. જે આવા લોકોએ આ ટેવ ન પાડી હોત અને એની એજ રહેણી કરણી રાખી હોત તો તેઓનું આરોગ્ય અને શરીર સામર્થ્ય હાલના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં દષ્ટિગોચર થાત આવા ગરાડીઓના શરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામાં આવે છે તો. પ્રત્યક્ષ જણાઈ આવે છે કે (૧) વ્યસનીનાં હૃદય, રક્તવાહિની શીરાઓ, યકૃત, મૃત્રાશય, અને અન્ય મર્મ સ્થાનોને એટલું ગંધુ નુકશાન થયેલું હોય છે કે તેઓ ખોતાની ક્રિયા નિયમિત રીતે કરી શકતાં નથી (૨) શરીરની રોગરગ અને દરેકે દરેક છિદ્રો-

નુકશાન પાડવાથી જીવન શક્તિ તદ્દન ખુટી ગયેલી હોય છે તેમનું શરીર એવું તો નિર્મોલ્ય થઈ ગયેલું હોય છે કે જોકે, તેને થાગડ થીગડ કરી થોડાંક વર્ષો જીવતું રાખી શકાય ખરું પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી તેણે તમાકુના ઝેર રૂપી અસ્વભાવિક અને આયુષ્યઘાતક બાર સહન કરેલો હોવાથી તેના પ્રમાણ ગળ નો ઘણો ખરો ભાગ એવોતો વપરાઈ ગયેલો હોય છે કે તેને ટાઈપીણ ઉપાયથી પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી. ઉપરના વિવેચન થી સ્પષ્ટ સમજાશે કે તમાકુની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતાં નુકશાનો દંખાતાંબંધ થાય છે તોપણ તેનું કાતીલ ઝેર શરીરનો ધીમે ધીમે નાશ કરે જાય છેજ. જનજર સાફ કરનાર ટાઈ બાંગીઓ, શરીરે પુષ્ટ જણાય તો તેથી દુર્ગંધ શરીરમાં રોગ કરતી નથી એવું ગાંડું અનુમાન ટાણુ કાઢશે !

(૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નથી થતું ! જે વસ્તુ શરીરમાં જવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યને નુકશાન કરે તે ઝેર કહેવાય છે. ઝેર બે પ્રકારનાં હોય છે પ્રથમ પ્રકારનું ઝેર શરીરમાં જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, અને બીજા પ્રકારનું શરીરમાં જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન કરતાં થોડે થોડે હોલીમાં યિગાડ ઉત્પન્ન કરી શરીરમાં એવી વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી યોગ્ય સમયે શરીર અશક્ત અને રોગાધીન થાય છે.

મનુષ્ય શરીરની રચના જ, પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે એવી કરી છે કે, શરીરમાં પેડેલા ઝેરને, તે તુરત આપોઆપ બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્ન શરીરમાં રહેલા પ્રાણગળના પ્રમાણમાં થાય છે. જે માણસની જીવનશક્તિ વધારે, તે વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં પેડેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખી શકે છે. એટલે કે જે મનુષ્ય તમાકુનું શરીરમાં પેડેલું ઝેર વિશેષ પ્રમાણમાં બહાર

કાઠી નાંખી શકે તેને તમાકુના ઝેરની અસર ઓછી જણાય છે અને જે અશક્ત માણસ તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી ઓછું બહાર કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુની અસર વિશેષ થાય છે. શરીરમાં પેટેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવા સગળ પ્રયત્ન કરનાર, સ્વચ્છ હવા અને કસરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને રામચાણુ સાધન હોવાથી ખેતરની સ્વચ્છ હવામાં, આખા દિવસ કામ કરનારા ખેડૂતો, મજૂરો તથા ખીજન શરીરની ઘણી મહેનત કરનારા, તમાકુના ભારે વ્યસની છતાં તેઓ મોટા રોગના ભોગ થતા નથી. જો એજ લોકોને મગજની વધારે મહેનત કરવાની હોય, સ્વચ્છ હવાને બદલે, નદારી બંધેજ હવામાં કામ કરવાનું હોય અને સાદા ખોરાકને બદલે તજ્યા તાજ્યા નિઃસત્ત્વ ખોરાક પર રહેવાનું હોયતો તેમને પણ તમાકુનાં નુકશાન હાલ જેટલા પ્રમાણમાં જણાય છે તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જણાયા સિવાય રહે નહિ અભણ અને શરીરના મહેનત કરનારાઓને તમાકુથી જેટલું નુકશાન થાય છે તેના કરતાં, મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસો કે, જેમને શરીરની ઓછી મહેનત કરવાની હોય છે તેમને ઘણું નુકશાન થાય છે. તેમાં પણ શરીરમાં આંદા ક્રાંત કે વખતે વખતે સોજન ચઢી આવવાની પ્રકૃતિ વાળાને તો તમાકુના વ્યસનથી બહુ નુકશાન થવાનો સંભવ હોય છે.

(૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને

કેવી રીતે ગળે પડે છે !

ઝેરવાળા દરેક પદાર્થોમાં, જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરવાનો સ્વભાવ હોય છે. તમાકુ પણ ઝેરવાળો પદાર્થ હોવાથી તે જ્ઞાનતંતુઓમાં ખળભળાટ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ પાછળથી તમાકુની ઝેરી અસરથી તેમાં નળણાઈ આવે છે. તેઓ મંદ પડી જાય છે અને તેમને સુસ્તી જેવું જણાય છે. આ સુસ્તી કાઢવા વ્યસની માણસો ફરી પોતાનું

વ્યસન સેવે છે, પાછાં જ્ઞાનતંતુઓ જન્યત થતાં તેને લોહાં લાગે છે કે તમાકુમાં જે ગુણ રહ્યો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ જન્યતિ આવી છે. નીચેનાં દષ્ટાંતોથી આ હકીકત સ્પષ્ટ થશે (૧) જેમ તાવના દોષવાળાને પાણી ગળ્યું કે કડવું લાગે છે તેમ તમાકુનો ધુમાડો કે રસ જઠરમાં જતાં જ્ઞાન તંતુઓ પર તેની ઝેરી અસરથી એક જનતનો રોગ થાય છે, તે રોગથી આવેલું ખરેખર ન પચવા છતાં તે પચી ગયું હોય તથા ભૂખ લાગી હોય એવું ખાદ્ય ભાન થાય છે અને તમાકુના સ્વભાવથી અજ્ઞાનના લોહાં તમાકુથી પચન ક્રિયા સારી થાય છે એવું ભાનપણથી માની તમાકુ પીવાનું નહાં વ્યસન પાડી બેસે છે અને ભૂત્રાવો ખાઈ અન્ન પચ્યું ન છતાં પણ નવું અન્ન પેટમાં ઓરે જાય છે પરિણામ એ આવે છે કે દહાડે દહાડે જઠર નળણું પડતું જાય છે અને અપચાનો રાક્ષસ રોગ તેના શરીરમાં કાયમના વાસ કરે છે (૨) તપખીર સુધનારને પણ એમજ થાય છે. તપખીરના એક ચપટીના નાકમાં સપાટો લેતાં મગજનાં જ્ઞાન તંતુઓનાં તમાકુમાંનું ઝેર, કૃતિમ જન્યતિ આણે છે આથી છીંકણી સુંઘવાથી મગજ સ્વચ્છ થાય છે અને કામકરવાની જન્યતિ આવે છે એમ શરીર વિદ્વાથી અજ્ઞાનના લોહાં માની બેસે છે અને વ્યસનના ગુણામ બની જાય છે (૩) દારૂ પીનાર કે અક્રીણ ખાનાર કે એવાંજ બીજાં ગાંજે, ભાંગ વિગેરે તમામ પ્રકારના માદક પદાર્થ સેવનારને પણ એવીજ રીતે વ્યસન વળગી પડે છે. તમાકુ, અક્રીણ, ભાંગ, દારૂ કે ગાંજેની અસર હિતરી ગઈ હોય તે વખતે વ્યસનીનાં જ્ઞાન તંતુઓ ઘણાંજ નળણાં પડી ગયાં હોય છે. તેમને જરા પણ ચેન પડતું નથી અને ઉદાસી જેવું લાગે છે પણ જે વ્યસન પાછું સેવે છે તે પેલાં નળણા પડી ગયેલાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાતાં તેમને આનંદ લાગે છે. તેઓ માને છે કે આ માદક પદાર્થમાં કેટલો બધો ગુણ છે અત્યાર સુધી આપણું મગજ કેવું

સુસ્ત હતું પણ જ્યાં તયખીરનો સપાટો માર્યો કે આ એક ચક્ષુ
કે ગીડી પીધી કે અફીણ લીધું કે ભાંગ ચઢાવી એટલે કેવી જાગૃતિ
આવી ગઈ!! પણ જેમ જેમ વધારે વ્યસન સેવે છે તેમ તેમ
મગજમાં વધારે નાજાઈ આવતી જાય છે. અને તે કાઢવાને ફરી
ફરી વ્યસન સેવવું પડે છે અને આમ મનુષ્યો અજ્ઞાનથી વ્યસનનાં
ગરાડી થઈ જાય છે.

**(૫)ભર જુવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસરનો
નાશ ન કરી શકે !**

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું છે
કે તમાકુ વાપરનારને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય
રહેતું નથી. વાપરનાર યાગક હોય, યુવાન હોય, આદિ કેવલ હોય
તો પણ તેને નુકશાન તો થાયજ થાય. યુવાવસ્થામાં શરીરમાં પ્રાણ-
જળ વધારે હોવાથી વ્યસનીને તમાકુની ઝેરી અસર ઓછી જણાય
તે શક્ય છે પરંતુ થોડી થળી અસર થયા સિવાય રહેતી નથી અને
જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ દમ અને હાથ જેવા
પીડાકારી રોગોથી વ્યસનીનું જીવન દુઃખદાયી બને છે આ સંબંધમાં
હુનીયાના લાલના વૈજ્ઞાનિક નિબંધોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ભાગવનાર
ડૉ. હેરીસ એમ. ડી. એલ. એલ. ડી પોતાના મનુષ્ય શરીર ઉપર
તમાકુની થતી ઝેરી અસર એ વિષયના ભાષણમાં કહે છે કે
જે તમાકુની ધેનોત્પાદક ઝેરી અસરથી, વીસ વર્ષ અંદરની ઉંમરનાં
મનુષ્યાની મગજ અને ગરદાની કોરોડની જાનતંતુ માળાઓને
અને લોહીનાં જીવન વર્ધક તત્વોને નુકશાન થઈ શારીરિક તથા
માનસિક વૃદ્ધિ અને અવગતનાં અટકાવ થાય છે તો વીસ વર્ષ
ઉપરની ઉંમરનાં મનુષ્યાના શરીરના, તેજ ભાગો પર પણ તેજ
કારણોથી, તેવાજ પ્રકારની અસર થઈ રોગોત્પાદક કારણો સામે
સ્વરક્ષણ કરવા માટેની તેમની આવશ્યક જીવન શક્તિ ધીમે ધીમે

તેઓ અદ્વાયુપી કેમ ન થવા જોઈએ ! તમામ ઉન્નમરના વ્યસનીઓની, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિની તેમજ પ્રાણવાયુની અભ્યંતર વેહેંચારી કરવા માટે કાર્યોત્પાદક શક્તિમાં ન્યૂનતા આવે છે એટલું જ નહિ પણ તેનાથી હૃદય પર, ખાસ કરી અસર થઈ તેના સ્વાભાવિક ધ્યકારા અનિયમિત થાય છે અને તેનું જોર હઠી જાય છે. કવચિત્ હૃદય ગંધ પડી મરણ પણ નીપજી વ્યસનીનો કડણ અંત આવે છે. જીવનનું સંરક્ષણ કરનાર; તેની વૃદ્ધિ કરનાર અને તેને મરામતનાં રાખનાર, પાચન અને પોષણની ક્રિયાઓ, આદ્ય, યુવા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવી જીવનની બિન બિન અવસ્થાઓનાં જુદી જુદી રીતે આવે છે ! શું આ ક્રિયાઓ, સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રના અચળ નિયમેને, અવસ્થા પરત્વે બિન્ન બિન્ન રીતે આધીન હોય છે ! જો હાથ અને તમાકુ જેવાં ધેનોત્પાદક અને નિદ્રાજનક કરોની અસરો, શરીરની વૃદ્ધિના રાગ્યમાં તેની થતી વૃદ્ધિ અટકાવી શકે છે તો શું, મધ્યમ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં, તેજ ક્રિયાઓને, તેટલીજ નિશ્ચિતતાથી તેજ કરોથી નુકશાન નથી થતું. એમ માનવું બારે ખૂલ્લું બંરહું નથી ! શરીરની મરામત માટેની, આવસ્યક પોષણ ક્રિયા અપૂર્ણ કરાવી, શું આ નુકશાન અકાળમૃત્યુ નથી આણતું ? વીમા નંદગીઓની મરણ નોંધો, તેમજ જનસમાજમાં, સર્વ વર્ગોમાં થતાં અકાળ મરણો, તેમજ દરેક દરેક સુધરેલ દેશનાં મરણ પત્રોથી આ હેતુ પ્રશ્નનો ઉત્તર નિશ્ચયાત્મક રીતે હકારમાં નથી મળતો ! ઉપરનાં કારણોથી તમામ વયના મનુષ્યો પર, તમાકુની સરખી રીતે ઘાતક અસર થતી હોવાથી, કોઈ પણ ઉન્નમરના મનુષ્યે તેનું સેવન કરવું આદતને આનંદજનું આપવા જેવું છે.

(૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાનકારક છે.

આપણા શરીરના કેદમાં એ મહા અગત્યનાં પ્રાણપોષક અવયવ છે-

તેની અંદરનું ચામડીનું પડ એટલું યંત્રું સૂક્ષ્મ છે કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લઈએ છીએ તેમાંનો પ્રાણવાયુ તેની આરપાર નીકળી જઈ, તેની નીચે દર ત્રણ ત્રણ મીનીટે આખા શરીરના લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે. આ પડ ૧૪૦૦ ચોરસ વાર લાંબું પાહોળું છે અને તેના દરેકે દરેક તંતુમાં લગ્ગરો વાયુશોષક કોષો છે તમાકુ પીનાર મનુષ્ય જે તમાકુનો ધુમાડો તેના શ્વાસમાં લે છે તે ફક્ત તેના મોંમાં થઈ બહાર નીકળી જતો નથી પરંતુ તે ફેફસાંના દરમાં દર આવેલા તમામ ભાગોમાં પ્રસરી તેના કરોડો હવા કોષોમાં પથરાઈ જવાથી તેનું શોષણ થાય છે અને સર્વાંશ લોહીમાં મિશ્રિત થઈ તેના ઝેરી ગુનાવે છે આ રીતથી એવી તો જલદી અને ચાકસ રીતે તમાકુનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે કે વારંવાર એવું અવલોકનમાં આવ્યું છે કે ગીડીના કારે ખાનામાં ડાન કરતા માણસો જેઓ જોકે તમાકુપીતા સુધતા કે ખાતા નથી, પણ દેવળા ડાન કરતી વખતે, તમાકુની વાસજ ખાતાના શ્વાસમાં લે છે છતાં પણ વારંવાર તેમને તમાકુનું ઝેર ચહેલું છે આથી એમ સિધ્ધ થાય છે કે કોઈ પણ ઝેરની અસર શરીરમાં જલદીમાં જલદી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો તેના શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરીવેં જોઈએ તમાકુ આવવાથી, અને સુધવાથી તો ફક્ત જે તે ભાગની ચામડી નેજા તમાકુના ઝેરના સ્પર્શ થાય છે. પરંતુ તમાકુનો પીનાર શરીરના તમામ લોહીના પ્રવાહ સ્થાન ફેફસાંમાંના લોહી સાથેજ તમાકુનું ઝેર મિશ્રિત કરતો હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે તેને સૌથી વધારે નુકશાન ભોગવવું પડે છે.

(૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કાંઈ વિશ્વાસનીય આધાર છે !

જે રોગો ખાસ તમાકુના વ્યસનીને જ થાય છે. તે રોગો તમાકુથી જ થયા છે એવી અનેક અનુભવી ડાક્ટરો એ પોતાની

ખાત્રી કરી લીધી છે આ સંગથી તેમના જે મુખ્ય અવસોકનો નીચે આપ્યાં છે. (૧) તમાકુનું વ્યસન છોડવાથી તમાકુ જનિત રોગો મટી જાય છે અને (૨) જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ, તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો પણ વધે છે.

પ્રથમનું અવસોકન નીચેના અનુભવોથી કરવામાં આવ્યું છે. (૧) ડૉ. હાર્લોજીકસે, એક રોગી જેનો તમાકુના વ્યસન જનિત હૃદય રોગ, એવી ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો કે તે મરણ સન્મુખ હાગતો હતો. તેને તમાકુનું વ્યસન, છોડાવી સાગ્ને કર્યો હતો. (૨) ડૉ. લ્યુચાર્ડે, એક દરદી, જેને રાત્રે હૃદય શળ ઉપડતું અને શ્વાસ રૂધિર અસુચી દુઃખ થતું હતું તેની પાસે તમાકુ છોડાવાથી તેનું હૃદય શળ એક માસમાં મટી ગયું હતું. (૩) ડૉ. હોરેન્ડના અનુભવમાં એક સંગ્રહણીનો દરદી આવ્યો હતો, જેને કોઈ પણ ઉપચારથી કાઢો થયો નહોતો પણ તમાકુ છોડાવવાથી એક માસમાં સાગ્ને થયો હતો. તમાકુ પીતા કે પાછો થતા હોડતા કે મટી જતા આ પ્રમાણે ચાર વખત થયું હતું. (૪) ડૉ. હોકવોર્થે ૧૬ વર્ષ સુધી હાગલાગટ ૧૫૦૦ દરદીઓના નિરીક્ષણ કર્યો હતો, તેમના અનુભવ એવો થયો હતો કે, નપુસકત્વ તમાકુ છોડી દીધા પછી મટી જતું હતું તમામ ઉપચારોને આપ્યા અનેક રોગીઓના અનુભવ થાય છે જે દેશોમાં જનસમાજમાં થતા રોગોની નોંધા રાખવામાં આવે છે તે તપાસીને બીજું અવસોકન કરવામાં આવેલ છે. જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો જે તમાકુના ઝેરથીજ થાય છે અને જે તમાકુના ત્યાગ સાથે જ મટી જાય છે તે વધેલા જણાય છે. સને ૧૯૦૦માં હૃદય રોગો દરે હજારે ૧૨૩૧ હતા તે સને ૧૯૧૪માં વધીને ૧૫૦૮ થયા હતા. તેજ પ્રમાણે મૂત્રાશયના રોગો, વાઈ. નાસુર વિદ્યી, અનુક્રમે દરે હજારે ૮૬ થી ૧૦૨૦, ૬૭૫ થી ૭૬૪, ૮૭ થી ૧૬૨

અને ૬૩થી ૭૬% સુધી વધી ગયા હતા હવે તેજ સમયમાં તમાકુના વ્યસનમાં સેંકડે સાડા સાતસો ટકા વધારો થયો હતો. ઉપરનાથી સહજ જાણાશે કે, તમાકુના વ્યસનની વૃદ્ધિ જીવલેણ રોગોની વૃદ્ધિની સહગામી છે.

(૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદિ લાગુ પડે છે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચંત્રની સહાયથી ડૉ. રાષ્ટ્રના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, નીકોટાઇનના ઝેરથી, મનુષ્યની ક્ષય સામે ટકી રહેવાની શક્તિનો ઘણો ભાગે નાશ થાય છે. તેણે એક તમાકુના વ્યસનીનો ક્ષયરોગમાં, આ શક્તિનો તદ્દન નાશ થયેલો જોયો હતો. આ રોગી ત્રણ અઠવાડીયાથી વધારે જીવી શક્યો ન હતો. નિસંશય રીતે, તમાકુ હૃદયને નબળું પાડે છે. અને શરીરમાં વહેતા લોહીની ગતિ મંદ પાડે છે. ડાક્ટરોનો ચોક્કસ અનુભવ થયો છે કે જે કાર્યથી લોહીની ગતિ મંદ પડે છે તેજ કાર્યથી શરીરનું પોષણ થતું અટકે છે. પુરતા પોષણના અભાવે મનુષ્યમાં ક્ષય રોગનાં બીજ વધાઈ અદ્ય સમયમાં તે પ્રત્યક્ષ ક્ષયરોગી અને છે અવલોકનથી ખાત્રી થઈ છે કે જેટલા પ્રમાણમાં પુરપોમાં તમાકુનો પ્રસાર વધતો જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં ક્ષયરોગનો પણ વિસ્તાર વધે છે. ક્ષયરોગની ઉત્તમોત્તમ ચિકિત્સા પદ્ધતિની શોધક અમેરિકાની પરોપકારી, શીપ્સ મંડળીના અવલોકનમાં આવેલું છે કે દર સો ક્ષયરોગીઓમાં, ૭૬ રોગીઓ હરકોઈ રૂપમાં તમાકુના વ્યસનીઓ હોય છે અને ૨૧ રોગીઓ બીજા કારણોથી ક્ષયથી પીડાતા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષયરોગીઓમાં સેંકડે વીસ રોગીઓ મરણ પામે છે જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર રોગીઓમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ જાણનું મરણ પ્રમાણ આવે છે એટલે કે તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં ચારગણા વધારે મરે છે દા. પીનારા રોગીઓનાં જેટલા પ્રમાણમાં દા. પીનારા રોગીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં મરણ થાય છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં તમાકુના

ક્ષયરોગી વ્યસનીઓમાં તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષય રોગીઓમાં સેંકડે ૬૩ ટકા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૯ ટકા એકલા પીનાર અને ૮ ટકા એકલા ચાવનાર હોય છે એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં પીનાર રોગીઓ સાડા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દરદીઓમાં બે તૃતીયાંસથી વધારે એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરનાર હોય છે જે નોંધા રખાઈ છે તેથી એકકક્ષ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ વાપરવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે વાપરતા હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં ક્ષય રોગીઓની સંખ્યા વધારે હોય છે. છેલ્લી વિશ્વ વ્યાપી લઘાઈ વખતે, દેશનાં રોગો ના ખાસ નિબળાત હા. વેગની જુદા જુદા સ્થળના હજારો લડાયેલા રોગીઓને તપાસવાથી ખાત્રી થઈ હતી કે કંઈનગીના છર્જાસોજનનું મૂખ્ય કારણ બીડી પીવાનું દુર્વ્યસનજ છે. બીડીના દરેક વ્યસનીના ગળામાં સોજા જળાયેલા હતા આ સોજનનું પરિણામ એ આવે છે કે ક્ષયરોગ સ્વાર્થે વ્યથા કરવાની શરીર શક્તિ હણાઈ જાય છે અને વ્યસનીને આ હવેલેણ દરદ જલદી લાય પડે છે.

આ વિશ્વાસનીય અનુભવો પરથી ક્ષય જેવા હવેલેણવ્યાપિથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે દરેક આરોગ્ય નિલાપીએ પ્રાણાન્તે પણ તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા નિશ્ચય કરવો જોઈએ.

(૯) હૃદય પર તમાકુની શી અસર થાય છે ? જેવી રીતે ઘડીયાળમાં તેની કમાન એ તેની જનાવટનો અગત્યનો ભાગ છે તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં હૃદય એ એક અત્યંત અગત્યનો અવયવ છે જ્યારે ઘડીયાળની કમાન દુટી જાય છે ત્યારે તે તુરત ચાલતું બંધ પડે છે તેવીજ રીતે જો હૃદય પોતાનું કાર્ય કરતું બંધ પડે તો માણસનું મૃત્યુ થયા સિવાય રહેતું નથી આમ હોવાથી હૃદયની સ્થિતિ અને નિયમિત ગતિપર હવનની અન્ય સર્વ ક્રિયાઓ

અવતર્યાને રહેતી છે. આખા શરીરમાં લોહી પાંચેઆડવું અને હીજ થએલ ભાગનો જીર્ણોપ્ધાર કરવો એ હૃદયનું ખાસ કામ છે શરીર ની સર્વ આંતરિક ક્રિયાઓ ચલાવવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય થાય છે તેના દસમા ભાગની શક્તિનો વ્યય પોતાનું કામ કરવા માટે એકલા હૃદયને જ કરવો પડે છે આમ હોવાથી આવા મર્મ સ્થાનની શક્તિ હીજ થાય તેવા દરેક કાર્યનો આપણે આક- સાધથી ત્યાગ કરવો કેટલો જરૂરનો છે તે જણાઈ આવશે નામીઆ શારીર શાસ્ત્રીઓએ તમાકની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અસરનો ઘણી પારીકાઈથી અભ્યાસ કરેલો છે. અને તેઓ સર્વાનુમતે એવા નિશ્ચ- પર આવ્યા છે કે તમાકએ હૃદયનું વિષ છે. તેની હૃદય ઉપર એ રીતે અસર થાય છે (ક) હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને સંયમમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરી તે રક્ત દળાણ વધારે છે (અ) તેથી નાડીના ધ્રુવકારાની સંખ્યા વધે છે. (૧) રક્ત દળાણ કેમ વધે છે ? હૃદય એ એક ગતનો યંત્ર છે. ધોરી નસો લોહી વેંચતી નળીઓ છે અને ધમનીઓ લોહી પાછું લાવનાર નળીઓ છે. ત્યારે ધોરી નસો સંકોચાય છે, અથવા તેમાં કોઈ નડતર નંડે છે ત્યારે હૃદયનું કામ વધી પડે છે. કારણ કે તેને વધારે વેગથી, લોહી ધકે- લવું પડે છે. આથી લોહીનું દળાણ વધે છે. લોહીનું વિશેષ દળાણ આયુષ્ય ઘાતક છે. લોહીનું દળાણ વધવું તેમજ નાડીના ધ્રુવકારાની સંખ્યા વધવી એ કાયમનો થયે જતો જીંદગીનો અકાલિક નાશ છે આથીજ ડૉટરનર સુભાષિત રીતે કહે છે કે ધોરી નસના લોહીના દળાણમાં વૃદ્ધિ થવી એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પગલું છે પ્રયોગોનું પરિણામ (૧) તમામ પ્રકારનાં દલકાં પ્રાણીઓના હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર નીકોટાઈન અને તમાકના ધુમાડાથી સચેટ હુમલો થઈ તેમની ધોરી નસો કડણ થઈ જતી હતી (૨) ડૉ. કલોડગર નાઈની દેડકાની રક્તવાહિનીઓ પર નીકોટાઈનની

થતી અસરનો, સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડે અભ્યાસ કરવાથી ખાત્રી થઈ
 હતી કે તમાકુ રક્તવાહિનીઓને, એટલી તો સંકુચિત કરે છે કે
 તેમાંથી તમામ કોહી ખાત્રી થાય છે. રક્તવાહિનીઓ, હૃદય સાથે
 જોડાયેલી સ્નાયુમય નળીઓ છે હૃદય અને રક્ત પાત્રોને વ્યાવરખી
 રીતે, એકબે અવયવ ગણી શકાય તેમ હોવાથી એકને અંચલ
 નુકશાનની અસર યોગ્યને પણ થાય છે તમાકુનું અતિ અલ્પ પ્રમાણ
 પણ ધારી નસોને સંકુચિત કરીને કોહીનું દબાણ વધારે છે. આ
 અસર તથા તથા જુના ગન્ને પ્રકારના વ્યસનીઓને, સરખી રીતે
 થાય છે. (૩) અન્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગ કરી ખાત્રી કરી
 લીધી છે કે નીકોટાઇનની અસરથી, રક્ત દબાણ વધીને ૧૬૦ થી
 ૧૮૦ મુમ્બી જાય છે. તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધગકારાની સંખ્યા
 વધે છે. રશીયન ડૉ. રોષ્ટકીએ ૬૦૦ તમાકુના વ્યસનીઓને તપાસ્યા હતા.
 તેઓમાંના દરેકના નાડીના ધગકારા, સામાન્ય થવા જતાં એ તેના
 કરતાં વધારે થતા હતા. (૨) બીજા રશીયન વૈદના અવલોકનમાં
 આવ્યું હતું કે, બીડી ન ખીનારાના નાડીના ધગકારા, દર મીનીટ
 ૭૧-૫૫ થતા હતા જ્યારે બીડી ખીનારાના ધગકારા, ૮૧-૮૪ થતા
 હતા એટલે કે દર મીનીટ બીડી ખીનારાના હૃદયના ધગકારા ૧૦-૨૮
 વધારે થતા હતા આ રીતે વ્યસની હૃદયનું દર એવીસ કલાકમાં
 ૧૪૭૬૦ વધારે ધગકારા કરી લીધું હતું હતું. (૩) બે અન્ય રશી-
 યન ડાક્ટરોએ, આ વિષયનો પોતાની જાત પર, પ્રયોગ કરી
 અભ્યાસ કર્યો હતા ગન્ને સમયમાં આદર વિહાર સરખા રાખી.
 તેમણે નાડીના ધગકારાનું અવલોકન કર્યું હતું. બીડી ન ખીનારા
 સમયમાં દર મીનીટ ૭૪-૫ ધગકારા થતા હતા અને બીડી ખીનારા
 સમયમાં ૮૧-૮ થતા હતા (૪) હૃદય રોગના ખાસ નિષ્ણાત ડૉ.
 નના પ્રખ્યાત ડૉ. પારકાનસનનો, પણ બીડી ખીનારાની નાડીના દર
 મીનીટ ત્રણ ધગકારા વધારે થવાનો એકકક્ષ અનુભવ થયો હતો.

(૫) અન્ય અનેક ડોક્ટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધબકારા હંમેશા વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી જીવનરક્ષક હૃદયનો કામ કરવાનો બોળે વધી તે ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઈ વ્યસનીને અકાળે યમ ધામમાં ધકેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે ! હૃદય અને રક્ત વાહિની-આનો ક્ષય થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રી સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધારી નસો જેટલોજ વૃદ્ધ છે. દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઈએ.

(૧) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુયાયી છે છે કે, અનુભવી ડોક્ટરો, હૃદય રોગનાં કોઈ પણ ચિન્હો જણાતાં તુરત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઈ કરે છે. (૨) “હૃદયના રોગો” નામના આધાર જૂત ગ્રંથના લેખક ડૉ. હીર્સફેલ્ડ કહે છે કે, “તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરેજ છુટકો છે” (૩) ડૉ. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અટકાવમાં તેમજ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વિશેષ અગત્યનો છે. (૪) ડૉ. બોનાર્ડ સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તત્કાળ તમાકુ બંધ કરવા આજ્ઞા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય સાખીતી તમામ તમાકુના વ્યસનીઓની લાસ ચીરી જોતાં જણાઈ આવે છે દરેકે દરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને ઈજા થયેલી જણાઈ આવે છે આવ હૃદય રૂપા શરીર સામ્રાજ્યમાં મહા ઉપયોગી અને અગત્યના મર્મ-સ્થાનને તમાકુ રૂપી દુર્વ્યસન સેવી તેની પાસે નિરૂપયોગી વધારે ગદ્દા વૈતરૂં કરાવી તેને નિર્જળ અને રોગી બનાવી- કમોતે મરવું તે તે કેવું પાપી વર્તન છે. તે સમજાય તેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ?

પ્રાણના આધાર રૂપ લોહીમાંજ તમાકુથી બિગાડ થાય છે. આપણા

લોહીમાં જે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાત્રી અને ઘોળા આ બંને પ્રકારના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉક્ટરો વેસન પીટીટ અને કલાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાત્રી કોષોની સંખ્યા પટ લાખની થીને ૨૪ લાખ પડી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર શીકું પડી જાય છે. તમાકુન ઝેરથી, ઘોળા રક્તકોષોના ભાંગા છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ઘોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓનું પ્રજનન થાય છે. શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેઓ શરીરને થયેલા ઇજાની દુરસ્તી કરી અન્ય અગત્યનાં કાર્યો કરે છે આવ ઉપયોગી ઘોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી ભાંગેલા શારીરિક તુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. ટીડઝવેલ કહે છે કે “તમાકુનું ઝેર તુરત લોહીમાં ભળી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રી-દિવસ લોહી ફરતું રહેતું હોવાથી શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને, આ ઝેરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આથી જ્ઞાનતંતુ માળા અને તેમજ પ્રત્યેક સ્નાયુઓ બળદીન બને છે પરંતુ શરૂઆતના તો મજા લાંબી મુદતનાવ્યસનીના જે અવયવને ખાસ ઇજા પહોંચે છે તે તેનું હૃદય છે.” ફેફસાંમાંના કોષો અને હવાની નળીઓના અસ્તરને ૧૪૦૦ ચારસ ફુટની અદભૂત શોષક સપાટી છે આ સપાટીની નીચેથી દરેક ક્ષણે શરીરમાંનું લોહી વહે જાય છે આ શ્વાસ લેત અત્યંત નાજુક પડ હોવાથી તમાકુના ધુમાડામાંના ઝેરી વાસુગમતાથી લોહીમાં ભળી જાય છે. આ શોષણ એટલું તો ત્વરિત થાય છે કે, મોં વાટે કે રસી વાટે. પ્રવાહી રૂપમાં લેવાયેલા અન્ય ઝેર કરતાં, નીકોટાઈન કે અન્ય વિષ ફેફસાં દ્વારા લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. આમ હોવાથી મનુષ્યનાં ફેફસાંને દુર્ગંધ કરી ક્ષય રોગ લાગુ પાડવામાં તમાકુ અત્યંત ભાગ ભજવે છે.

રકત એજ વસ્તુતઃ પ્રાણ હોવાથી. તમાકુ એવા પ્રકારનું વિષ છે કે જે શરીરના આધાર એ લોહી જેવા કાલ્પાપરજ હુમલો કરી, તેને જમીનદોસ્ત કરી નાંખે છે એ તમાકુના વ્યસન વિરૂદ્ધ જેવું તેવું સુસ્તકીમ કારણ નથી.

(૧૧) તમાકુથી આવરદાઓછી થાય છે. એમ માનવા કાંઈ સખળ પ્રમાણું છે ! જે ઝેરી પદાર્થમાં, આજ સુધીમાં રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો રહેલાં છે, જેનો શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો સંબંધ સદૈવ રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ઘાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની સર્વ ઇન્દ્રિયોને હોબ પમાડે છે જે પદાર્થનું એવન કરી સંપૂર્ણ આરોગ્યનું સદગામી નથી, તે પદાર્થ આરોગ્ય નિરોગાવસ્થાની સદચરી સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભંગવવા દે નહિ, એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે.

તમાકુના વ્યસનથી આયુષ્ય ઘટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના અનુભવને અંતે સંતોષ કારક રીતે સાચીત થયેલું છે જીંદગીનો વીંમો ઉતારનાર મંડળીઓ આર્થિક જવાબદારીઓ માથે લેતી હોવાથી પોતાના ધંધાના હિત સાર, ક્યાં ક્યાં દુર્વ્યસનો મનુષ્યના આયુષ્ય પર કેવી રીતે અસર કરે છે તેની યારીક અને વિશ્વાસનીય નોંધો રાખે છે ધન્યુ દુઃખેન્ડ જીંદગીનો વીંમો ઉતારનાર મંડળીએ લાગલાગટ ૬૦ વર્ષ સુધી એકલાખ એંશી હજાર વીંમો ઉતરાવનારાઓના મરણ પ્રસંગોની નોંધોનો સંગ્રહ છાપ્યો છે તે જોતાં જણાય છે કે આ મંડળી એ તમાકુના વ્યસનથી મનુષ્ય પર થતી અસર તકી કરવા વીંમો ઉતરાવનારાઓનાં નીચેના ચાર વિભાગો પાડ્યા હતા (૧) તમાકુ બીજકુલ જ ન વાપરનાર (૨) કવચિત તમાકુ વાપરનાર (૩) નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરનાર અને (૪) નિત્ય મધ્યમસર તમાકુ વાપરનાર તેમની નિમ્નદેહ

ખાત્રી થઈ હતી કે જેમણે સાથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે સાથી ઓછું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે ૧૦૦ મરણોની અપેક્ષા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં ૧૦૦ કવચિત તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૨, નિત્ય અદ્ય પ્રમાણમાં વાપરનારામાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪ જણનાં મરણ થયાં હતાં એક મોટી વીમા કંપનીનો જ્ઞાતે તમાકુ વાપરનાર વૈદકીય વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીનો સર્વ દેશોમાં વિખ્યાત અંગ્રેજો સંગ્રાહક જન્મે જણ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા હતા કે એકજ પ્રકારની રહેણી કરણી રાખનાર મનુષ્યોમાં જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે છે અર્થાત તમાકુના વ્યસનીઓ સંકેતે દસ ટકા વધારે મરે છે ધી ન્યુ ઈંગ્લેન્ડ હાંદગીનો વીમા ઉતારનાર મંડળીની ૬૦ વર્ષની નોંધા સાબીત કરે છે કે બીડીપીનારા બીડી ન પીનારા કરતાં ૫૭ ટકા વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે વિશેષમાં તમાકુ આયુષ્ય બહુક હોવા ગાયત એ મહત્વનાં પ્રમાણે મળી આવે છે [૧] જે દેશમાં તમાકુનો ફેલાવો વધારે હોય છે ત્યાં મનુષ્ય જીવનની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ઓછી હોય છે અને (૨) પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં તમાકુની વપરાશ ઓછી હોવાથી પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય ઝાંખુ હોય છે ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય જનતમ શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા ઓછી થવી એ મનુષ્યના વૃદ્ધિ પામતા અદ્યાયુષ્યની અખંડિત સાબીતી છે. શતાયુષ્યીઓ નિર્મળ થતા જાય છે. એ કથનમાં લેશ માત્ર અતિશયોક્તિ નથી ભિન્ન ભિન્ન દેશોમાં, તમાકુના પ્રચાર સાથે શતાયુષ્યીઓ ની સંખ્યાનો વિવેકણુ રીતે સંબંધ હોયો, એ તમાકુની આયુષ્ય ઘાતક અસર પ્રતિપાદક છે. અલ્ગેરીઆમાં, વસ્તી ગણતરી વખતે દર હજાર મનુષ્યોમાં એક શતાયુષ્યી નોંધાયો હતો, જ્યારે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ૨૫૦૦૦ માં એક, જર્મનીમાં ૪૦૦૦૦ માં એક, ફ્રાન્સમાં

૭૦૦૦૦ માં એક અને ઇંગ્લેન્ડમાં ૧,૬૦,૦૦૦ માં એક અને સ્પેનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક માણસ ૧૦૦ વર્ષની ઉંમર સુધી પોહોચી શક્યો હતો. ગર્જેરીયામાં તમાકુ સૌથી ઓછી વપરાય છે ત્યાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે અને ઇંગ્લાંડમાં ને સ્પેનમાં તે સૌથી વધારે વપરાતી હોવાથી ત્યાં સૌથી ઓછા શતાયુષ્યીઆ હોય છે (૨) પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઆ વધારે દીર્ઘાયુષ્યી સાથી હોય છે ! દુનીઆમાં વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય, હંમેશ સ્ત્રી હોય છે તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી વર્ગમાં, શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા મોટે ભાગે તમાકુ વાપરનાર પુરૂષ વર્ગ કરતાં ગમણી હોવી એ અર્થ સૂચક છે. મરણ પત્રકોથી જણાય છે કે દર છ પુરૂષ મરણ પાંચ સ્ત્રી મરણ હોય છે. પુરૂષોમાં સેંકડે ૯૦ ટકા તમાકુના વ્યસની હોવાનું ધારવામાં આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં કવચીત જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે છે આ તેમનું નિવૃત્તસન જ દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે ૨૦ થી ૨૪ વર્ષની દર સો સ્ત્રીના મરણ, પુરૂષોમાં ૩૦૯ એટલે ત્રણ ઘણાં વધારે મરણ થાય છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દર ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણ, પુરૂષો ૩૭૬ એટલે કે પોણા ચાર ઘણા વધારે મરણ પામે છે અને સામાન્ય રીતે ૨૦ થી ૭૦ વર્ષની સ્ત્રીઓનાં સો મરણ, પુરૂષો ૨૪૫ એટલે કે લગભગ અઠી ઘણા વધારે મરણ પામે છે. ખાસ નોંધ લેવા જેવી હકીકત એ છે કે જ્યારે તમાકુનું વ્યસન પુરેપુરું વળગી રહે છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. જ્યારે પુરૂષની પુરેપુરી વૃદ્ધિ થઈ રહી ઉત્તરાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે તે વખતે એટલે કે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની ઉંમરમાં પુરૂષોમાં સૌથી વધારે મરણ પ્રમાણ હોય છે દરેક સુધરેલા દેશમાં તમાકુના દુવ્યસને આશાવંત અને દેશાત્મતિ સહાયક બુદ્ધિમાન પુરૂષોનો અકાળે નાશ કર્યાની વિશ્વાસનીય નોંધો છે.

(૧૨) તમાકુ વાપરવાથી જઠરાગ્નિ જોરે શાથી હઠે છે ?

જે કારણોથી, જઠરાગ્નિ પર તમાકુની નુકશાન કારક અસર થાય છે. તે નીચે વર્ણવ્યાં છે.

(૧) થુંક, એ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર; એક અત્યંત ઉપ-યોગી અન્ન પાચક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી વાર થુંક થુંક કરવું પડે છે. આથી વ્યસનીની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર ઝં-થીઓ, એટલી તો અશક્ત થઈ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં થુંક ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે થુંક ઉત્પન્ન થઈ કહે છે તેમાં પૂરતાં પાચક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં, પાચક તત્વોવાળું થુંક, જઠરમાં ન જવાથી, ખાંધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી અને અપચાનો રાક્ષસી રોગ ઘર ઘાલી બેસે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાઉચકીએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને લીધે જઠર રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની ખટાશ પણ ઓછી થઈ તેમાંના પાચક લાઇડો કાર્બોરિક એસીડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ અગત્યનો પાચક રસ સત્વલીન થવાથી જઠરાગ્નિનું જોરે હઠી જાય છે.

(૩) ડૉ. કેમરના અવલોકનમાં તમાકુના એવા ગરાડીઓ આવ્યા હતા કે, જેમનામાં જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાશક્તિનો જ નાશ થઈ ગયો હતો.

(૪) તમાકુ ભુખ્તી લાગણીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ. કેનન તેમજ ડૉ. કાર્લસન નામના સમર્થ વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નકકી કરેલ છે તેઓ કહે છે કે જ્યારે મનુષ્યને ભુખ લાગે છે ત્યારે તેની હોજરી સ્વાભાવિક રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ પેટમાં જાય છે ત્યારે તેની ઝેરી અસરથી, હોજરી સંકુચિત થવાની ક્રિયા જડ થઈ અંધ પડે છે.

(૫) તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, નીકોટાઇન ઝેરની અસરથી, સ્વાદેન્દ્રિય તેમજ દ્રાણેન્દ્રિયોનાં જ્ઞાન તંતુઓની ચેતનાશક્તિ કંઈક થવાથી, તેમની મોંમાં થતી પ્રતિ ક્રિયાથી, જરૂરાગ્નિને જરૂરના જણાયેલો પાચક રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી તેથી પાચનક્રિયા અપૂર્ણ રીતે થાય છે એમ ડૉ. પ્રાવૃદ્ધાવના પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે.

(૬) ડૉ. કેમરે, સાબીત કર્યું છે કે તમાકુના ઝેરથી, જરૂરમાં અન્નને વસાવવાની જે ક્રિયા થાય છે તે મંદ પડે છે. આ ક્રિયા મંદ પડવાથી અન્ન જરૂરથી પચતું નથી.

(૭) તમાકુના ધુમાડા પેપરીન કે જરૂર રસને લાગવાથી તેની કાર્ય શક્તિ ઊંચી થાય છે આથી પાચક પેપરીન તત્વ ને પણ નુકશાન થવાથી મંદાગ્નિ થાય છે.

(૮) તમાકુ એ તિવ્ર ઝેર છે. એની ઝેરી અને બળદાર અસરને લીધે શરીરનાં દરેક અવયવ શક્તિ હિન થાય છે. આ સામાન્ય અસર હોજરીને પણ થતી હોવાથી તે નયળી પડે છે.

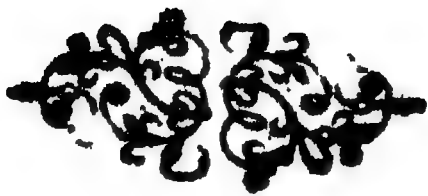
(૯) તમાકુથી દાંતના પારા દીસા થઈ દાંત નયળા પડે છે. હવે જેમ નયળા ઘોડાથી, ગાડી ઘરાયર ખેંચાતી નથી તેમ નયળા દાંતથી જોઈએ તેવું ચલાતું નથી અને ઘરાયર નહિ ચલાયેલું અન્ન યથાર્થ પચતું નથી. આથી તમાકુના વ્યસનીની પચન ક્રિયા હંમેશા અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના સતત ઉપયોગને લીધે જરૂરના ખરાબમાં ખરાબ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થયા નો અનેક ડાકટરોને અનુભવ થયેલો છે નીકોટાઇનની અસરથી કુતરાઓની પાચન ક્રિયાનો નાશ થયાનું ડૉ. એસકરના અવલોકનમાં આવ્યું છે.

જે પચન ક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિપર, આરોગ્ય નો મુખ્ય આધાર છે, જેના અભાવે મનુષ્યનું બળ ઊંચી થાય છે, અને

આકૃતિ નિર્મલ થાય છે તેનેજ. તમાકુનું વ્યસન નિર્ગળ કરી દે છે એ લોકીકત તમાકુના કમ ભાગ્ય દુર્વ્યસનીએ કરી બૂલવી ગેદતી નથી.

ઝેરી તમાકુને લીધે થતો શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક અસ્રોગતિના, આ ભાગમાં કરેલ સવિસ્તર વર્ણનથી પાતાના હિતો વિચાર કરી શકનાર દરેક શ્રેય સાધક મનુષ્ય તમાકુ એ જીવનનું તાત્કાલિક કાતીલ ઝેર છે, અને તેના દુર્વ્યસનને વળગી રહી પાતાના મહા મુદ્ધ્ય દુઃપ્રાપ્ય વૃન્મ સાકલ્ય સાધન રૂપ અને સદૈવ રક્ષા પાત્ર શરીરને રોગગ્રસ્ત શક્તિ હિન અને અદ્વાયુષ્યી કરવાનું પાતાનું આત્મઘાતી વર્તન અત્યંત તિરસ્કારપાત્ર માની, તમાકુ ત્યાગ કરવાના સદ્ નિશ્ચય પર આવે તે સાદજીક છે. તેનો આકલ્યાણ કારક અને આત્મોન્નતિ કરે હેતુ સફળ થાય તે માટે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આવ્યસનના દુષ્ટ અને રાક્ષસી પંઝામાંથી છુટી શકવાની અનુભવી અને કાર્ય સાધક ક્રિયાઓ બતાવી છે તેનો દૃઢતા અને શ્રદ્ધાથી ઉપયોગ કરવાથી ગમે તે રૂપમાં વપરાતી તમાકુનો ત્યાગ અર્થ શકશે એટલુંજ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરશે એ શંકા રહિત છે.



ભાગ ૨ જે

તમાકુ ત્યાગની તદ્દખીરો પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક મુચનાઓ.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિબ્ધન કરવામાં આવ્યું છે કે:

(૧) તમાકુના વ્યસનથી, લાંબા અને ખડે કહીએ તો કરોડો મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક હાનીઓ ભોગવે છે, એટલુંજ નહિ પણ, કરોડો વ્યસન વિનાતા, નિર્દોષ માણસો પણ ભુખે મરે છે, લાંબા અને કરોડો નિર્દોષ વ્યાપકો, નાનપણથીજ, અનેક રોગોનાં દુઃખો ભોગવતાં, મરણ સુધી દુઃખી રહી, દુઃખમાંજ દુઃખનાં, આધુન્ય પુરું કરે છે. વ્યસનીઓ, જીવતા હોય છે ત્યારે અને મરણ પછી પણ અનંત કાળ સુધી, અસંખ્ય મનુષ્યાની નીતિ સદાચાર અને સુખનો નાશ કરે છે, અને તે ઉપરાંત, જગતનાં ભારી અન્ય અસંખ્ય મનુષ્યોને માટે, હજારો જાતના રોગોનાં ખીજ દુનિયામાં વાવીને, આ સંસાર, જે યોગ્ય રહેણી કરાગીથી, સ્વર્ગસુખ આપનાર થઈ પડે, તેને દુઃખના દરીઆ જેવો કરી મુકે છે.

(૨) પોતાની જાતને, વ્યસની અગણિત નુકશાનો કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ, દેશની લાંબો રાજીયાની સંપત્તિનો નોશ કરે છે અને તે ઉપરાંત પ્રજાની બુદ્ધિનો અને માનસિક શક્તિઓનો નાશ થવાથી, તેમજ અમૂલ્ય વખતનો દુરુપયોગ થવાથી, શક્તિ

ત્રાતક રોગોથી નવિ સંપત્તિઓ ઉત્પન્ન કરવાની પ્રગતી શક્તિઓનો નાશ થવાથી, અને આવાં હાનિકારક અન્ય કારણોથી, દેશની થતી અધોગતિનો અડસટો કાઢવો, પણ અશક્ય છે.

(૩) ઇશ્વરની ઉંચામાં ઉંચી યનાવટ,—આ આપણી કારમી કાયા,—વિદ્વાનોના શબ્દોમાં—આપણું આત્મ મંદિર,—આત્મા ઇશ્વરનું નિવાસ સ્થાન, તેને દુર્ગુણથી, દુરાચારથી, કે દુર્વ્યસનથી બ્રહ્મ કરનાર, માણસ નથી, પણ સારા સારનો વિવેક ન જાણનાર, સુંદર સ્થાનને ખોતાના મળમૂત્રથી યગાડી નાંખનાર, વિવેકહિન બુદ્ધિ વિનાનો યજ્ઞદીઓ છે.

(૪) તમાકુનાં આટઆટલાં નુકશાનો જાણ્યા છતાં પણ, જે માણસ તેને વળગી રહે છે, તે, દીવો લક્ષ, કુવામાં પડનાર મનુષ્યના જેવો, મંદ બુદ્ધિ ગણાય છે એટલુંજ નહિ પણ, પરમેશ્વરનો એવડો અપરાધી થાય છે, એમાં સંશય નથી.

(૫) અકથ્ય અને ભયંકર નુકશાનો કરનાર ઝેરી તમાકુથી દુષ્ટ અને સંહારકારક રાક્ષસના પ્રાણુ બક્ષક પંઝામાં સપડાયેલા હંમેશાગ્ય મનુષ્યનું પ્રાણાન્તે પણ તેના દુષ્ટ પંજામાંથી છુટી જવાનું પરમ કર્તવ્ય છે.

ઉક્ત કર્તવ્ય કર્મનું પાલન કરનારને, વ્યસન સુક્ત થવામાં મદદ કરવાના હેતુથી, આ સહાયક ભાગ લખવામાં આવ્યા છે. તેમાં વર્ણવેલ વિધિથી, સહેલાઈથી, તમાકુ ત્યાગ થઈ શકે.

મનુષ્યે આસુરી વૃત્તિ પર જ્ય મેળવી, પોતાનું જીવન કલ્યાણુકારી કરવું જોઈએ. પ્રત્યેક માનવ પ્રાણીમાં, એ જાતની વૃત્તિઓ રહેલી હોય છે. એક દૈવિવૃત્તિ જે હંમેશા સારી, સાચી, અને ઉત્તમ વસ્તુનીજ શોધ કરતી હોય છે, કે જે મનુષ્યનું દિવ્ય, અને અમર અંગ છે, જે પ્રભુની મૂર્તિ છે, આધ્યાત્મિક અંગ છે, અને જે,

આત્માની શક્તિઓનું સમુદાય તરફનું આકર્ષણ છે, બીજી આસુરી વૃત્તિ જે એનું પાશવ અંગ છે, અને જે, મનુષ્યને, પતિત અવસ્થા તરફ, ખેંચી જાય છે, તે, મહત્ત્વાકાંક્ષા ઉમ્મત્ત થવા દેતી નથી, પણ વિષયાસક્તિના કાદવમાંજ કુબાડી રાખે છે. પશુની પેઠે માત્ર તેને, એકજ નિયમનું જ્ઞાન હોય છે, અને માત્ર એકજ હેતુ હોય છે, ખાવું, પીવું અને મોજા મજા મારવી આ ઉભયવૃત્તિઓની વચ્ચે નિરંતર યુદ્ધ ચાલ્યા કરે છે, એક વૃત્તિ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે, અને બીજી વૃત્તિ તેને સ્વર્ગ તરફ લઈ જવા મથે છે. મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીનો પ્રસંગ, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયત્ન વખતે આવે છે, જે તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને છૂતી લે છે, અને મનોવિકારને, નિરંકુશ ન થવા દઈ, જે વર્તન આપત્તિકારક છે તેનો ત્યાગ કરે છે. તો તે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે, અને જે તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી વ્યસનનો ગુલામ બને તો તેનું દુખ અને આકૃત તરફ પ્રયાણ થવા શીવાય રહેતું નથી. જે મનુષ્ય, એક અનુભવી વિદ્વાન સહ્ય કરે છે કે, " પોતાના દૈવ નિશ્ચય ગણવડે, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાનાં, વિજયી થાય તો તેણે પોતાનું જીવન વિજયી કર્યું એમ જાણવું, પરંતુ જે તે વ્યસનની જાળમાં સપડાયા રહ્યા, તો તે અવપતનનો માર્ગ ચલ્યા છે, એ સદેહ રહેતો છે, જે પોતાની જાતપર સત્તા ચલાવી શક્તો નથી, તે બીજા પર, સત્તા ચલાવવા કાયદો જ નથી, કુદરત ન્યાયી છે, અને તે આપણા ક્ષણિક આનંદ આપનારા દુર્ગુણમિત્ર, આપણા નાશ કરવાનાં સાધનો બનાવતી હાંવાથી, વ્યસની માણસ મૃત્યુ માર્ગ દોરવાનું રહ્યો છે, એ નિશ્ચય જાણવું, જન્મ કરે છે કે, વિવેક અને સાવધ આત્મ સંયમ, એ કલાપણનું મુળ છે. મનુષ્યનાં, આત્મ સંયમના અભાવનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, તેની

વ્યસનાસક્તિ. ” આપણને માલુ પુણ્યના પરિણામરૂપ. દેવાને પણ દુર્લભ, મનુષ્ય દેહ મળેલા છે, તેને. પોતાની પાશવવૃત્તિને વશ થઈ, ક્ષણિક સુખ માટે, દીર્ઘકાળ રોગ ગ્રસ્ત કરી જીવન સાકાર્ય શક્તિ ગુમાવવી, એ કેવું મહાન પાપ છે ! મહાન પુરુષોએ પણ, મનોવિકાર પર વિજય મેળવવા, ઉપદેશ આપેલા છે, ખેંટા કહે છે. કે, પોતાની ગતપર વિજય મેળવવો, એ મનુષ્યના ઉત્તમોત્તમ વિજય છે, પોતે. પોતાની ગતથી જ પરાસ્ત થવું. એ સૌથી વિશેષ શરમ બરેલું અને ખરાબ છે, ગોડન કહે છે કે, આત્મસંયમ એ સમસ્ત સદ્ગુણોનો પાંગ છે. જે ક્ષણે, મનુષ્ય પોતાના મનોવિકારોને, વશ થાય છે, તે ક્ષણથી, તે પોતાની નૈતિક સ્વતંત્રતાને, તિલાંજલી આપે છે, કાર્ત્તવ્ય કહે છે કે, જે માણસ પોતાની ગતને, વશ કરી શકે છે, તે રાજા કરતાં પણ વધારે સુખી છે. નેપોલીયન કહે છે કે, મારે એક જ સલાહ આપવાની છે કે, તમે તમારા સ્વામી બનો, ક્ષેત્રર કહે છે કે, બીજાઓ પર સત્તા ચલાવવામાં, નહિ પણ પોતાની ગત પર સત્તા ચલાવવામાં માન હોવાની કલ્પના કરનાર, હું મૂઠા તારા ગુલામાં, તારી સેવા કરે છે, અને તું તારો પોતાનો ગુલામ છે ! ત્રીજા મનોવિકારરૂપી લોહાની બેડીઓમાં બંધાઈને, તારો આત્મા પડેલો છે શું તને માનવંત જીવન ગાળવાની ઈચ્છા છે તો તો, મહત્વાકાંક્ષાની પાંખને કાતરી નાંખ. અને તારા ત્રીજા મનોવિકારોને, વિવેક બુદ્ધિની ધુંસરી તળે આણ, જે માણસ, પોતાની ગતનો રાજા હોય છે, તે પણ ગંગા ઉમદા હોય છે. પુષ્કળ માણસોના જય ઘાવમાં નહિ. પણ આપણા પોતાના અંતઃઆત્મામાંજ, વિજય અને પરાજય રહેલા છે.

પિત્તોડી કહે છે કે, મુકત થા. મુખ્યત્વે કરીને લોહાની બેડીથી જ નહિ, પરંતુ તારો મનોવિકાર જે બેડી બનાવે છે, તેમાંથી મુકત થા. તારો સ્વામી બન, દૈવયોગે દન્ડિયા અને સંયોગો ઉપરની

સત્તા જે તે ગુમાવી દીધી હોય તો, તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરીને, મુક્ત થા. આપણી વ્યસન વૃત્તિને જે નિરંકુશ ગતી જવા દેવામાં આવે તો, એ રાક્ષસ સમાન પ્રચંડ, અને સત્તાધિદારી ઘણું જશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ, કૃત્રિમ અન્ય કૃત્રિમોં ઉત્પન્ન થશે. આ કૃત્રિમો, ઉત્તરોત્તર વળાવત્તર થઈ. અંતે તેનાં ઉમાદકની ઉપર ફેદા પડી, ચઢી બેસશે, અને તેને નિર્દય રીતે ટુંપવા માંડશે, તથા પાતાના પંજામાંથી મુક્ત થવાનાં પ્રયત્નોને, હરી હાલશે. આથી સુરક્ષિત માર્ગ જ એ છે કે મનની ક્ષણિક દુર્બળતાને દેશવટો દઈ વ્યસનવૃત્તિને પ્રારંભમાં જ દૃઢ નિશ્ચય બળથી છતી લેવી અને નિરંતર આપણા સ્મૃતિ પર પર કોતરી રાખવું કે પતનમાંથી બચવા માટે કરેલ દરેક પ્રયત્ન એ વિજયના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે. આ રીતે, વ્યસન મુક્ત ઘણું શકાય છે. એ સંદેહ રહિત છે.

વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચય બળ રાખવાની.
 પ્રથમ અગત્ય છે, જેની તમાકુના સેવનથી બાગવવા પડતા દુઃખદાયક રોગો. અને થતા શારીરિક વિદોષ પ્યાનમાં રાખી આ પ્રાણધાતક વ્યસનો, ત્યાગ કરવાના દૃઢ નિશ્ચય, પ્રથમ કરવો. અને પ્રાણાન્તે પણ, તમાકુનું કાઠપણુ પ્રકારે સેવન કરીશ નહિ. એવી બાબત પ્રતિજ્ઞાલેવી. દૃઢ નિશ્ચય બળથી વ્યસન પર મળતા વિજયનું ઉત્તમ ઉદાહરણ, જેન બી, ગર પુરું પાડે છે. તેમણે દુર્વ્યસન ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા ઉપર, પ્રજ્ઞતા લાથે સહી કરી, છ દિવસ અને છ રાત સુધી, તે અન્નના એક દાણા પણ ખાધા વિના, તેમ એક ક્ષણ પણ નિદ્રા લીધા વિના પાતાની ખરાબ આદત સામે બચકર સંગ્રામ બેઠતા, એક ઓરડીનાં પટી રજી, ત્યાર પછી, તે દુર્બળ ભૂખ્યા અને અધમુઆ ગતી, તે સૂર્ય પ્રકાશમાં આવ્યા. પરંતુ જે રાક્ષસ, તેને પ્રાયઃમૃત્યુ શયા પર આપી મુક્યો લેતા, તેને તેણે છતી લીધા. તેની પાસે જે તમાકુ હતી, તે તેણે ફેંકી દીધી,

અને કહ્યું કે, “ અસ, તને હું, કદી પણ સ્પર્શ કરીશ નહિ, પરંતુ તેનું મન દૃઢ રહ્યું નહિ, તેણે બીજી થોડી તમાકુ ખરીદી અને પોતાના ગજવામાં રાખી. તમાકુ ખાવાની જ્યારે તેને તીવ્ર ઇચ્છા થતી, ત્યારે તે, તેના તરફ જોતો, અને કહેતો હતો કે, “ તું છે વનસ્પતિ, અને હું છું માણસ, મૃત્યુ થશે તોપણ, હું તને છતીશ, ” તે પ્રતિદિન, તેને પોતાના ગજવામાં લઈ કરતો હતો પરંતુ તેણે કદી પોતાના મોં મોં નાંખી નહિ, વ્યસન મુકત થવા માટે, આવજ દૃઢ નિશ્ચય બળતી અપેક્ષા છે, સાધુ સંતાના ઉપદેશથી, દીર્ઘકાળના વ્યસનાસક્ત મનુષ્યોએ, કેવળ નિશ્ચયબળથી, તમાકુનો એકદમ ત્યાગ કર્યોના, લેખકને જ્ઞાત અનુભવ છે. તમાકુના વ્યસનથી, તમાકુ મન નયળી લાક્ષતમાં આગ્યું હશે, તેથી તમે કરેલા નિશ્ચયથી, ઘડી ઘડી ડગી જવાના પુષ્કળ પ્રસંગો તમારે આવશે, પણ રણધીર શરવીર પુરુષોની પેઠે, ડગશે નહિ, બોજન વ્યસની, અને દુરાચારી સાયતીઓ તમારા આગળ બોડીનાં ભુગળાં ચક્ષમનાં ફીલાં. કે તપકારનો ડાબંડો, કે તમાકુના પાટવો ધરે તો, પણ જેમ આટી કાઢેલા પદાર્થ ઉપર તમે જેમ નજર પણ નાંખતા નથી, તેમ તેના પર નજર પણ ન માંડતાં, નિરસ્કારની નજરે જોશો. યાદ રાખ જે કે, એકવાર પણ, તમે એકેજમાં શું થનાર છે, આવતો દલાંડો જરા જેવો જાહે. એવા તમારા દુર્ગળ મનના કથા પ્રમાણે આવીને તમાકુને અડ્યા તો, કરીથી તમે મનને, રોકી શકનાર નથી. પણ એકવાર, જો મનની ઇચ્છાને બળ કરી દાખશે તો, બીજી વખતે, તેને દાખવાનું આછું બળ કરવું પડશે. અને એમ દૃઢ નિશ્ચયથી ચાલવામાં ધીરે ધીરે તમારું દુષ્ટ વ્યસન છુટી જશે. એ વ્યસન છોડી દેવાથી, કસાણા ગેરકાયદા થશે, અને આમ નુકશાન થશે, એ તમારા મનલગ્યાયા સાયતીયા તમને સમજાવે તો, તમે કાન માંડતા નહિ, પણ ગમે તે થાય, કાલમૃત્યુ આવતું હોય, તો બંધ આવજ આવે, પણ આ રાક્ષસી

પંજામાંથી છુટતું જ, એવા દૃઢ નિશ્ચય કરજે. યાદ રાખો પતન-
માંથી બચવા માટે મુકેલું પગલું એ ઉત્તતિના માર્ગમાં આગળ
વધારેલું પગલું છે. નકકી માનજે કે તમાકુ છોડી દેવાથી કશું જ
નુકશાન થવાનું નથી. ઉત્તર પચનક્રિયા સુધરશે, અને લોહી સુધરતાં
આખા શરીરની તંદુરસ્તી વધશે. શરૂઆતમાં, બેચેની જણાય
તો, તેથી તમાકુને સંવવા લગ્નચાતા નહિ. પરંતુ, તાપ આવ્યા
હોય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુઃખને સહન કરી દેવા દેા તેમ તે
બેચેની સહન કરી લેજે.

આ બેચેની અસહ્ય જણાય તો પણ નકકી માનજે
કે એ કદી પણ પ્રાણઘાતક નિવડશે નહિ. ખરી રીતે જોતાં
જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી મુખમાં રહે છે
તે માણસ તમાકુના અભાવે દુઃખી અને બેચેન માણસ
કરતાં, કાળ બયની વધારે નજીક છે. તે યાદ રાખવું જોઈએ. તમાકુ
મૃગજળ સમાન ધૂતારી છે. તે દુઃખ અને સંતાપને દયાવે છે. પણ
તે તેનું કારણ કમી કરી શકતી નથી. વસ્તુતઃતો, તે જનતેજ દુઃખનું
ખરું કારણ છે. તે મેંદાના લેયાસમાં વડ છે. મિત્રના પાપાકમાં
કદો દુરમન છે. તમાકુથી, સખળ સંહારક રાક્ષસ, જે દુઃખો અને
દરદો પેદાકરી, મનુષ્ય જનતને, દુઃખના દરીયામાં હોમી દાખી છે,
તેનું પુનઃ પુનઃ મનન કરી, વ્યસનમાંથી કુકત થવા પાતાની મનો-
વૃત્તિને, કાણુમાં રાખવી જોઈએ. તમાકુના ઝેરી ધુમાડા થી પીશાય
મગજ. હૃદય, લોહી, ધારીનસો, યકૃત, મુત્રાશય અને શરીરની
રંગરંગને જે પ્રાણઘાતક અને પીડાકારી નુકશાન કરે છે તે તમારે
તમારા સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવું જોઈએ. કબ્જાથી મુત્રાશયના
રોગો, હૃદયના પીડાકારી વ્યાધિઓ, વાઈ, ઘેલછા, નિદ્રાનાશ,
અકાંતિક, વૃદ્ધાવસ્થા, જનનશક્તિઘાત, વિગેરે તમાકુના કાયમના વ્ય-
સનીને અવશ્ય થતા દુઃખદાયી અને હવિતહર રોગોનું તમારે દિગ-
દર્શન કર્યા કરવું જોઈએ. તમારે ખાતરી માનવું જોઈએ કે, તમા-

કુના વ્યસનને લીધે તમારે હાથેજ તમારો આપવાત, થતા જાય છે. તમારે તમાકુને પોતા ઉપર નિરંતર હુમલો કરેતા, અને મૃત્યુ સમીપ થસડી લઈ જનારો એક નિર્દય દુશ્મન જ, દેખવો જોઈએ. તમાકુના વ્યસનથી પોતાને જે હુણા ભાગવવાં પડ્યાં હોય, અને જેથી અન્ય અનેક અમુલ્ય પીડાઓ થવાનો સંભવ હોય, તેને યાદ લાવીને તમારે દૃઢતાથી તમાકુ પર કાયમની નિરંકાર વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. વ્યસનાસક્ત રહેવાથી ઉત્તરોત્તર વધારે હાની થશે, એમ નિશ્ચયમાની દૃઢ મનોવૃત્તિ રાખી, નિરંતર તમાકુના વ્યસનને દુરાસાધ્ય દુશ્મન, વિક્ષણ રાક્ષસ કાળોનાગ, અને ભયંકર ભૂત, અને તુર્ત ઓલવી નાંખવા ને પાત્ર, સર્વ ભક્તક અગ્નિ સમજવાથી, એક એવા પ્રકારનો માનસિક, અને આત્મજાની કિસ્સો રચાશે કે, જેમાં તમાકુ પ્રવેશ કરી નહી શકે. અને વ્યસન મુક્ત થવાનું, સુગમ થશે. તમે ખાત્રી રાખજો કે, દૃઢ નિશ્ચયથી તમારા પેયને વળગી રહેવાથી, તમે સર્વ વાંધા પર વિજય મેળવી શકશો.

(૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર. કોઈ ખાસ ઔષધ અસ્તિત્વમાં નથી શરીર સંચિત ઝેર બહાર કાઢી જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથીજ વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુનું વ્યસન છોડવા ચાલનારે, અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, તમાકુને બદલે કોઈ દવા વાપરવાથી, તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવાનું નથી. તેનાજ ગુણવાળા પદાર્થ જે તમાકુને બદલે વાપરવામાં આવે છે તે, તે તેના જેટલા જ બદલે વધારે નુકસાન કારક હોય છે. અમેરિકાની મુખ્યમિદ્ધ વૈદ્યાય સંસ્થાએ, બારીક તપાસ કરી પછી, તમાકુને બદલે વપરાતા, તમામ પદાર્થોનો, સખ્ત નિષેધ કર્યો છે. દૃઢ નિશ્ચય યળ, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરતું જીવન, તેમજ સ્નાન યસ્તી વિગેરેથી શરીરરુચ તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવા માટેના આગળ વર્ણવેલાં આવનાર ફેદરતી ઉપચારો શિવાય, અન્ય કોઈ પણ, સુરક્ષિત માર્ગ નથી.

(૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા સિદ્ધિસાધક મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

તમાકુનો વ્યસની હંમેશ રોગી હોય છે, આ દૃષ્ટાંત તેના ધ્યાનમાં ન હોવાથી. તેની આ યાગ્યત ખાત્રી કરવી કઠણ પડે છે. પરંતુ વસ્તુતઃ, તેની રંગે રંગમાં, તમાકુનું ઝેર વ્યાપી રહેલું હોય છે. તેના શરીરના દરેક ભાગને નિરંતર પુરતા પ્રાણવાયુના અભાવે.— અશુદ્ધ પદાર્થોનો ભાર, સદન કરવો પડે છે. રૂધિરાભિસ્રણ અનિયમિત થાય છે. અને પચનેન્દ્રિય, દુષિત થયેલ હોય છે. મલોત્સર્ગ અપૂર્ણ પણે હોય છે. શરીરનાં જીવનરક્ષક અવયવોની ક્રિયાને, પૂર્વસ્થિતિમાં લાવવા માટે, પ્રથમનો, શરીરમાં તમાકુના ઝેરનો થયેલો સંચય યતની ત્વરાએ યદાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરનો હોય છે. તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે નીચેનાં મુખ્ય ક્રિયા સિદ્ધિ સાધક સિદ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખવા જોઈએ

[૧] તમાકુના વ્યસનથી શરીરમાં પ્રથમ સંચિત થયેલા તમાકુના ઝેરને શરીરનાં મળ યદાર ફેંટી દેનાર અવયવો મારફત યદાર કાઢી નાંખવું જોઈએ

[૨] ક્રિયા દરમ્યાન, તમાકુના જેવા અન્ય કોઈ પણ કેફી પદાર્થ શરીરમાં જવા દેવો ન જોઈએ. અગરતો કોઈ પણ પ્રકારના નવિન મળનો સંચય, થવા દેવો ન જોઈએ.

[૩] તમાકુના વ્યસન ત્યાગ સાધાયક, ખાનપાનના પદાર્થો જ ઉપયાગમાં લેવા જોઈએ.

[૪] યગવાન અને તંદુરસ્ત શરીર દૃઢ નિશ્ચયી હોય છે. અને તેને કોઈ કેફી પદાર્થની જરૂર પડતી ન હોવાથી શરીરને અને તેટલું મજબુત બનાવવું જોઈએ.

[૫] આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી ને જીવન ગાળવું જોઈએ.

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં, ઉપલા સિધ્ધાન્તોને અનુસરતી વ્યસન મુક્ત થવા માટેની ક્રિયાઓ, વર્ણવેલી છે. અમેરિકામાંના અનેક આરોગ્યાશ્રમના સંચાલકોએ આ ક્રિયાઓથી અસંખ્ય રોગીઓને વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આમ હોવાથી દૃઢ શ્રદ્ધા, અને નિશ્ચય બળથી, આ ક્રિયાઓ કરવા લેખકનો આગ્રહ છે.

(૪) શરીરમાં સંચય થએલ તમાકુના ઝેરને, શરીરનો બહાર કાઢીનાંખનાર દ્વારો.

ઘણા વર્ષના વ્યસનથી, શરીર, તમાકુના ઝેરથી, ઝેરી થઈ ગયું હોય છે. ત્યાં સુધી, વ્યસનીના શરીરમાંથી આ સંચિત થયેલું વિષ બહાર નીકળી જતું નથી, ત્યાં સુધી, તમાકુના વ્યસનથી રહિત માણસ જે આરોગ્ય સુખ ભોગવે છે તેવું તેને ખરી નિરોગતાનું સંપૂર્ણ સુખ મળી શકતું નથી. આથી વ્યસનીઓને લોહી વિગેરે શરીરના ધાતુઓમાં ભળેલ તમાકુના ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાના ઉપાયો કરવાની બહુ અગત્ય છે. શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર જેમ જેમ જલદી બહાર નીકળી જશે, તેમ તેમ વ્યસન મુક્ત થતી વખતે, જાણતી શારીરિક અને માનસિક બંધેની જલદી મટી જશે. શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાનાં, સુગમ દારો, ચાર છે. ૧ ગુદાદ્વાર. ૨ મૂત્રાશય ૩ ફેફસાં અને ૪ ચામડી આચારે મારફત શરીરમાંથી તમાકુનું એકદું થયેલું ઝેર કેવી રીતે બહાર કાઢી નાંખી શકાય, તે જાણવાની અગત્ય છે.

(૫) ગુદાદ્વારમાંહેના મોટા નળને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે.

આપણા શરીરમાં મોટા નળ છે. તમાકુના વ્યસનીઓનો તો મોટાનળ હમેશા મળથી ભરાએલા રહે છે, જે આવડા માણસોને એકસરે મારફત, તેમના મોટા નળ અંદરથી દેખાડવા હોય તો તેઓનેજ ચીતરી ચઢવા શિવાય રહે નહિ જે આ નળને સંપૂર્ણ

શેતે ઘોઠી નાંખાય તો તમાકુનું ઝેર, ગુદાદારે નીકળી જાય છે. અને તમાકુના વ્યસનથી સુકત શ્રવાનાં, બહુ સરળતા થાય છે.

આ મળ ગમે તેવા નેપાળાના કે એરંડીયાના સજ્જત ગુલામ આપવાથી બહાર નીકળતા નથી ગુલામો આપવાથી તો હિલટી અશકિત આવે છે. અને લાખને, બહુ લાનિ થાય છે. એવું પ્રસિધ્ધ ડોક્ટરોને અનુભવ સિધ્ધ થયું છે. એક વિકાન ડોક્ટર કહે છે કે સઘળાં ગુલામનાં ઔપદેશો એવો નિયમ છે કે એક વાર લીધા પછી, ફરીને ગુલામ લેવાની જરૂર પડે ત્યારે પહેલાં લીધું હોય હોય, તના કરતાં તે વધારે પ્રમાણમાં લીધું હોય તોજ, ગુલામ થાય છે. અને પરિણામમાં તો, તે ઔપદેશો અંધદ્રાશ કર્મને લાડીનાં બીગાડ બગાડ રહેવાના. અપાર સંભેદા આવે છે. ગુલામ લેવામાં આવે છે ત્યારે, જાડા થાય છે. પરંતુ પછી બીજે ત્રીજે દરોડે અંધદ્રાશ પહેલાંના કરતાં વધારે થાય છે. ધીરે ધીરે રાત્રે દરરોજ દસ્ત સાફ આવવાની, ડાઠી કાઢી કે ગોળી લેવાના અભ્યાસ પટી જાય છે. આથી આંતરડાં નળનાં પટી જાય છે. અને પાચન શકિત ને પણ લાનિ થાય છે. માટે ગુલામ લેવા સારા નથી.

મોટા આંતરડામાં બરાબેલા મળને ગુલામ લીધા વિના સાફ કરવાનો ઉપાય, એથી કદવામાં આવ્યો છે. તેને અતિયંત્ર કે *donche* કહે છે. અને તે અગ્નરમાં, અદ્ય મુદ્ય, વેચાતું મળી શકે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી, મોટા આંતરડામાં ગુદાદારએ પાણી જઈ ત્યાં જમણે મળ છુટા પડે છે. અને બહાર નીકળી જાય છે.

(૬) મોટા નળને ઘોવાનો વિધિ

મોટા નળને, અતિ યત્રથી, નીચે પ્રમાણેની વિધિથી ઘોઈ શકાય છે.

(૧) અતિ યંત્રના પાત્રને, સારી રીતે ચીછળી, તેમાં, સુદઘ્ન તુંકાળુ ગરમ પાણી ગાળીને ભરવું, પાણીની ઉષ્ણતા માપવાનું થરમામીટર હોય તો ૬૮ ડીગ્રી (કેરનહીટ) નું પાણી

તે વડે માપીને લેવું. થરમોમીટર ન હોય તો, સ્પર્શ ઉનું પાણી, અનુમાનથી લેવું. આપણા કોર્ડીની ગરમો ૯૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ હોય છે તેટલું ઉનું પાણી લેવું અનુમાનથી લેતાં. એક ગે ડીગ્રી વધારે ઉનું લેવાઈ જશે. મનનય કે ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું પાણી લેવાઈ જશે. તો પણ અડચણ નથી. નયળા વીર્યવ.ગાએ. એટલે જેમને કાઈ વીર્યના વ્યાધિ હોય. સ્વપ્નમાં વીર્યસ્ત્રાવ થતો હોય, કે એવોજ કાઈ ધાતુનો બીજો રોગ હોય. તેવા માણસાએ, ઉનું પાણી વાપરતાં યદુ સાવચેત રહેવાનું છે. એટલે વીર્યને રહેવાનું સ્થાન, શરીરમાં, જમણી બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોવાથી જ્યારે મોટાનળમાં. ઉનું પાણી ભરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ગરમીથી. વીર્યશયમાં રહેલું વીર્ય પીગળીને સ્ત્રી જાય છે. આથી મળ વાવાની ક્રિયાથી. લાભ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. મોટા વીર્યના દરદીઓએ એ ક્રિયા કરવી હોય તો પાણી ૯૦ ડીગ્રીની ઉષ્ણતાવાળું વાપરવું. અથવા ૬૫ પાણી વાપરવું. ટાઢું પાણી પણ આ ક્રિયામાં વપરાય છે. ગીતજળ. મળને છુટો પાડે છે. તથા તેમાં બળ આપવાનો ગુણ હોવાથી. મોટાં આંતરડાંને. તે બળવાન કરે છે. મોટે તે વાપરવા અડચણ નથી તેમ છતાં. શરીરમાં કમકમી આવે એવું યદુ ટાઢું પાણી વાપરવું સારું નથી.

પ્રથમ દિવસે. પાત્રમાં. ૩ શેર પાણી ભરવું. પછી રોજ શેર શેર પાણી વધારતા જતી. છશેર કે સાત શેર. સુધી વધારતા જવું. તેથી પણ વધારે પાણી સુગમતાથી લઈ શકાય તો આડશેર નવશેર અને છેક દસશેર સુધી વધાવવાને અડચણ નથી. વળા પાતળા બાંધાવાળા માણસાથી ચારશેર પાણી પણ સુગમતાથી લઈ શકાતું નથી. તેથી પાતાની શક્તિના અને શરીરના કદના પ્રમાણમાં લેવું પણ કંઈ કરીને, દરેક માણસ. ઓછામાંઓછું. પાંચશેર કે સાડા પાંચશેર સુધી તો લેવુંજ કારણ કે મોટા નળનો તમામ ભાગ. જ્યાંસુધી વાવાનો નથી. ત્યાં સુધી આ ક્રિયાના લાભ. પૂરેપૂરો જળાનો નથી.

અને મોટા આંતરડામાં, છ શેર કે સાતશેર પાણી લીધા વિના, ઘણાને તે પૂરેપૂરું ધાવાતું નથી, માટે અને ત્યાં સુધી, અને બહુ અગવડ ન જણાય તેણે કમે કમે છશેર સુધી ચઢવું. જેને આટલે સુધી ચઢતાં બહુજ અગવડ જણાય તેણે, પાંચશેરથી વધારે ચઢાવવાનો આશ્રય કરવો નહિ. પ્રથમ દિવસે પાત્રમાં ત્રણશેર પાણી ભર્યા પછી તેના પર કંછક ઢાંકવું, જેથી તેમાં કચરો વીગેરે પડે નહિ, તેમ પાણી ટાકું થઈ જાય નહિ.

પછી જમીન ઉપર, સાદું બીજાનું અને માથું ઢાંક વેંત ઉચું રહે એવું ઓશીકું કે તકીયા મુકી, ચિતા સુઈ રહેવું. અને પગને ઘુંટણમાંથી વાળી ઉભા રાખવા, અને રગરની ટોટીને, દીવેલ ચાપડી, ગુદાસ્થાનમાં, લગવેથી મુકી, પાણીનો પ્રવાહ ચલાવવો. આખું પાત્ર ખાલી થાય ત્યાં સુધી, પાણી જવા દેવું નહિ. પણ છેવટે, શેર બાકી રહે ત્યાં સુધી, જવા દેવું. પૂરેપૂરું પાણી જવા દીધાથી, પાછળથી પાણી સાથે વાયુ પણ ચઢે છે, અને આંતરડામાં દુખાવો કરે છે. માટે પાત્રમાં, ત્રણ શેર સુધી પાણી ભરવું, અને તેમાંથી બેશેર લેવું.

(૩) બેશેર પાણી નળમાં ચઢી રહ્યા પછી, સંભાળથી ઉભા થવું. પાત્રમાં રહેલું પાણી, કાઢી નાંખવું. નળીને પણ સાફ કરી, તેમાંથી પાણી કાઢી નાંખી, તેને એક ખીંટી ઉપર, રગરને કાપો ન પડે તેવી રીતે, તેનીતળે એક ડુંગડું રાખી, લટકતી સુકાવા મુકી દેવી. અને નળીને ત્રણચાર કલાક સુકવવી. અંદર પાણી અથવા ભેજ રહેવાથી ઘણીવાર તે કાઢી જાય છે. અને તેમાં ડાડીઓ ચઢી તેને ખરાબ કરી નાખે છે, માટે નળીને બરાબર સુકવવી.

(૪) નળીને ખીંટી ઉપર સુકવ્યા પછી, ટકી શકાય તે, પાંચેક મીનીટ ટકી જઈને, પછી સંડાસમાં જવું. બેશેર પાણી મોટા નળમાં બેમીનીટ અથવા તેથી પણ ઓછા વખતમાં, ચઢી જાય છે. માટે પાણી લેવા માંડ્યા પછી, સાત આઠ મીનીટ પછી, સંડાસમાં

જતું, ગળ કરીને કાઢતું નહિ. કાઠ કાઠને, તત્કાળ પાણી નીકળી જાય છે. અને કાઠને, વિલંબે નિકળે છે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ. બધું પાણી નીકળવાને પાચેક કલાક આપવો, જે પાણીની અસર મળ ઉપર, ગરાગર થઈ લશે તો, મળના ગદ્દા ને ગદ્દા બહાર નીકળી પડશે અને પેટ લલકું પડશે, બીજે દિવસે પાંચું તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણ શેર પાણી લેવું, ત્રીજે દિવસે ચાર શેર લેવું, અને ચાથે દિવસે પાંચ શેર, પાંચમે દિવસે, છ શેર. અને છઠે દિવસે, જે લઈ શકાય તો સાત શેર લેવું. ન લઈ શકાય તો સાડા છ શેર લઈને અટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધતું વધતું લેવામાં આવશે, તેમ તેમ પછીથી, મોટા આંતરડાના તમામ ભાગમાં મધુરી મધુરી ચુંક જેવું જણાશે. આ ચુંક મોટા આંતરડામાં, ચાંટેલો મળ, પાણીથી પલગતાં, ઉખડવાથી ઘણી વખત આવે છે. મોટે મન મારીને તેને સહન કરવી. તે બે ચાર પળજ જણાશે. માટે તેનાથી ન ગભરાતાં તેને સહન કરવાની ટેવ પાડવી. થોડી વારનું દુઃખ સહન કરવાથી પછી નળ સાફ થવાથી મોટા લાભ મળશે.

છ દિવસ આ પ્રમાણે ચાલ્યા પછી. બે ત્રણ દિવસનો ખાળો નાંખવો. અને પછી, પાછા નવમે કે દસમે દિવસે આ ક્રિયા કરવી. આ વખતે કંઈ બશેર પાણીથી શરૂ કરવાનું નથી પણ, છેલ્લે દિવસે, આપણે જેટલું પાણી લઈ શક્યા હઈએ. તેટલું છ શેર, કે સાત શેર સુધી. અથવા આઠ શેર કે નવ શેર સુધી, લીધું હોય તો તેટલું લેવું, અને હવે પછી, જ્યારે જ્યારે, ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસને આંતરે, પાણી લેવાનો પ્રસંગ આવે, ત્યારે ત્યારે પૂરે પૂરે આપણાથી લેવાયો હોય, તેટલોજ પાણીનો જથ્થો લેવો.

મારું આંતરડું, સીધી પોત્રી ભુંગળી જેવું નથી. પણ, તેમાં પુષ્કળ વાંકા ચુંકા ખચકાઓ છે. અને એ ખચકામાં આંડા અવળો મળ ભરાઈ રહ્યો હોય છે તે સર્વને સારી રીતે ઘોઈ કાઢવાને માટે પ્રેર

પૂરો છશેર કે સાત શેર પાણીથી કેટલાક દિવસ સુધી, આખા નળને ધોવાની જરૂર છે. માટે ૭ દિવસ લાગટ લીધા પછી પૂરે પૂરો મોટો નળ ધોવાઈ રહે ત્યાં સુધી, ત્રણ ત્રણ દિવસનો વચમાં ગાળો નાંખી, એ ત્રણ મહીના આ ક્રિયા કરવી.

સાધારણ મળ સંચયવાળા માણસોના મળ ઉપર, પાણીની અસર ઝટ થાય છે. પાણીની સાથે પુષ્કળ મળ નીકળે ત્યારે જંતુનું કે, પાણીની મળ ઉપર, ઘરાઘર અસર થઈ છે. એ મળ ઘાગી વખત, એટલો ઘણો ગંધાતો નીકળે છેકે, તેના દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે. કોઈ કોઈ વખત કાળા દુષ્ટ મળ સાથે કૃમીઓ, જંતુઓ, વિગેરે પણ પુષ્કળ નીકળે છે.

ઘણાં નયળા શરીરવાળાએ આ મળ ધોવાની ક્રિયા, બહુ માંભાળથી કરવી. પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ લાગટ કર્યા પછી, ચાર કે પાંચ દિવસને અંતરે કરવી. અથવા અડવાડીયામાં એકાદ વાર કરવી. આવા નયળા શરીરવાળાની પાચનશક્તિ નયળા દોવાથી તેમના નાના આંતરડામાં થયેલ પાપાણને ઉપયોગી અર્થના યંત્ર રસ ચુસી લેવાતો નથી. ઘણે ભાગે મોટાં આંતરડાંમાં, મળ સાથે વહી આવે છે. અને ત્યાં ચુસાઈને શરીરનાં પાપાણ થાય છે. આથી કરીને વારંવાર જે મોટું આંતરડું અપૂર્ણ પાણી ભરીને ધોવામાં આવે તે, મળ સાથે આ રસનો ભાગ પણ ધોવાઈ જવાથી, શરીર નયળું પડવાનો સંભવ આવે છે.

નળ ધોવા માટે સૌથી સારો વખત સવારનો છે. આમ છતાં જેમને તે વખત અનુકૂળ ન હોય તેમણે પોતાને અનુકૂળ પડતો ગમે તે વખત રાખવો. માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ કેટલાક વીતી ગયા વિના, આ ક્રિયા ન કરવી. એટલેજ નિયમ પાળવો જોઈએ. સાંજે પાંચ અથવા ૭ વાગે, હલકું ભોજન કર્યા પછી, રાતે આડ અથવા નવ વાગે, આ ક્રિયા કરવા અડચણ નથી. માણસોની જુડી જુડી પ્રકૃતિઓ દોવાથી, કાઠને છેક જૂંધ પેટ ફીક ફાવે છે, તે કાઠને રાત્ર

કાંવે છે, તો પણ જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક તો અવશ્ય જવા દેવાજ વેતકાંએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા ગંદી હોવાથી, સુઘડ મનુષ્યોએ કરવા યોગ્ય નથી. એવો વિરોધ જણાવે છે, આવા લોકોના ત્રણ પ્રમાણે તો દસ્ત માટે જતું એ પણ ગંદી ક્રિયા હોવાથી તે કરવા યોગ્ય નથી, એમ હરે. દાતણ કરતું ને ઉલ્લ ઉતારવી, તેને પણ આ લોકો ગંદવાડ ગણવાના, જમવા એસતી વખતે અને દેવસેવા જેવી પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થરના થર ભરી રાખવા, મળના દુબ્ધ પરમાણુથી, શરીરના સાતે ધાતુઓ. તથા માનસિક સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ચાવીસ કલાક મળના કંટાવાણુથી. થયેલા દુર્ગંધમય પ્રશ્વાસથી. આળુઆળુની હવા ખરાબ કરી સુકવી, અને રોગોનાં દુઃખો સહન કરી, સુઘડમાં ખપતું તેના કરતાં, અહવાડીઓમાં એક કે બેવાર, આવી ગંદીક્રિયા કરીને. શરીરને વિશુદ્ધ કરવું, લોહી વિગેરે ધાતુઓને નિર્વિકાર કરવા. અને આરોગ્યનું અનુપમ સુખ ભોગવી, અસુઘડમાં ખપતું. એ હજાર દરબંદે. વધારે સાહે છે.

પાણીની મળ ઉપર અસર થઈ જ્યારે મોટા નળ સંપૂર્ણ ધોવાઈ રહે છે. ત્યારે આખા શરીરમાં વિવિધાણુ પ્રકારનું સુખ જણાય છે. જરૂરને તથા નાનાં આંતરડાંને ઘણું સુખ ઉપજે છે. કકડીને ખરી ભૂખ લાગે છે સુકા રોટલામાં તથા સ્વાદ વિનાના ગમે તેવા અન્નમાં પણ સ્વાદ તથા રસ જણાય છે. માથું હલકું પડી જાય છે. મગજમાં સ્વચ્છતા ભાસે છે રાત્રિ સુખ રૂપ અને શાંત નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં રકુર્તિ. તથા કામ કરવાનો હિસાહ આવે છે. અને અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ભાસે છે.

આ ક્રિયા, એટલી યથી તો ઉપકારક છે કે, તેનાથી સંચિત તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી બહાર નીકળી લોહી શુદ્ધ થાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ અનેક દુઃસાધ્ય રોગો પણ મટી જાય છે. જેનાથી આ

ક્રિયા નજર થઈ શકે તેમજે અંધ કોશ ટાળનાર આહાર લેઈ દસ્તનો ખુલાસા રાખવો કળરસ પુષ્કળ પીવાથી મુત્રાશય દ્વારા તમાકુનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા વિષે જેમને વધુ જાણવાની ઇચ્છા હોય તેમજે લેખકના “સર્વરોગહરક્રિયા અને અંધકોશ” નામની સરની પુસ્તિકાઓ વાંચવી. સદર પુસ્તિકાઓ વિષે જાહેર ખચર મુખપૃષ્ઠ પર છાપી છે.

(૬) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ ફેફસાં વાટે, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ કથું છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દ્વારા પણ બહાર કાઢી શકાય છે. ફેફસાં એ આપણા શરીરનાં વળાંજ અગત્યનાં પ્રાણરક્તક અવયવ છે. અને તેમની યથાર્થ ક્રિયા પર આપણા આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર છે. લોહી કે જે પ્રાણી માત્રનું જીવન છે, તે ફેફસાંમાંજ શુદ્ધ થાય છે. તમાકુ વાપરનારનું લોહી તમાકુના ઝેરથી બગડી ગયેલું હોય છે. અને જે ફેફસાંમાં ઉંડાશ્વાસ પ્રશ્વાસથી પ્રાણ વાયુ વધારે પ્રમાણમાં આવે તે રૂકત શુદ્ધિ સારી અને જરૂરી થતી હોવાથી, તમાકુના વ્યસનથી રૂકત થવા બાદનારે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા જે આગળના પેરામાં વર્ણવેલી છે, તે અવશ્ય કરવી જોઈએ.

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર દીર્ઘશ્વાસશ્વાસની ક્રિયા.

શ્વાસશ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં આવેલ પ્રાણવાયુનું લોહીમાં શોષણ થઈ તે શુદ્ધ થાય છે. આમ હોવાથી તમાકુના ઝેર મિશ્રિત લોહીમાંથી ફેફસાંવાટે ઉકત ઝેર બહાર કાઢી નાંખવા માટેની નીચેની ક્રિયા બહુ ફળદાયી જણાણી છે.

૧ અગાશી કે કોઈ ખુદ્દી જગ્યામાં અગર તેમ ન બનેતા ખુદ્દી બારી આગળ મોઢું અંધ કરીને બંને હાથ પડખે રાખીને દટાર સીધા ઉભા રહેવું.

૨ નાક વાટે ધીમેથી અને હિંદથી શ્વાસ લેવા માંડા.

૩ શ્વાસ લેતી વખતે, તમારા ગંને લાથને ઉંચા કરતા જાઓ, અને શ્વાસ પુરેપુરો લઈ રહેા એટલે કે, ફેફસાને પુરેપુરાં ભરી રહેા ત્યાં સુધીનાં તમારા ગંને લાથને માથા ઉપર લાવી અડાડી રાખેા.

૪ બે હાથ ફેંબક કરેા, એટલે કે શ્વાસ સ્થીર રાખેા.

૫ હવે તમારું મોઢું ઉઘાડી શ્વાસ બહાર કાઢેા.

૬ શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, તમારા લાથ પાછા નીચે લાવતા જાઓ.

૭ પુરેપુરો શ્વાસ બહાર નીકળી રહે ત્યાંસુધીનાં તમારા લાથ તમારે પડખે પુરવ્વિથિમાં લાવી રાખેા.

આ ક્રિયા ઓઝામાંઓશી સાત વખત કરવી જોઈએ, જે જરૂર પડે તો, દરેક શ્વાસશ્વાસ પછી અલ્પ સમય, વિશ્રાંતિ લેવી ગીયાંગા, ઉનાંગા, કે ચોમાસુ ગમે તે રતુ હોય છતાં પણ આ ક્રિયા કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સમય પ્રાતઃકાળમાં ઉડતાંવેતજ અને સૂવા જતાં પહેલાંનો છે. દિવસના ગમે તે અનુકૂળ સમયમાં, કરવાથી પણ લાભ થયા શિવાય રહેતા નથી.

(૯) ચામડીનાં અનેક કોટી છીદ્રો દ્વારા તમાકુનું સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા.

ચામડી એ આપણા શરીરનું વાણુંજ અગત્યનું અવયવ છે. શરીરના અન્યઅવયવો હોજરી, યકૃત અને મગજ પણ, ચામડી જેટલાં આપણા પ્રાણને અગત્યનાં નથી.

મનુષ્ય, આહાર શિવાય, અહવાડીયું કે તેથી પણ અધિક છવી શકે છે. અને મરણ નિપજ્યા શિવાય, યકૃત, હીવસા સુધી, ખાતાનું કામ કરતું, અંધ રહી શકે છે. પરંતું ત્વચાના કાર્યના નાશ કરી નાખવામાં આવે તો, થોડા કલાકમાં અવશ્ય મૃત્યુ નિપજ્યા શિવાય, રહેતું નથી.

જે તમારી પાસે, કાષ્ટ વસ્તુને. તેના સ્વાભાવિક કદ કરતાં ૧૬ ગણી મોટી બતાવી શકે તેવું યંત્ર હોય, અને જે તમે, તેનાથી, તમારી લેથેળીની ચામડી તપાસો તો, તમને જણાશે કે, તેની બહારની સપાટીમાં, ચાસા અને કરચલીયા પડેલાં છે. અને તેમાં નિયમિત રીતે ગોઠવાયેલાં અસંખ્ય છિદ્રો છે.

આ કાંણુઓને ત્વચાના છિદ્રો કહેવામાં આવે છે. તેઓ, પરસ્પરો બહાર કાઢી નાંખવાની, ગ્રંથીઓનાં મોહડાં છે. આ ગ્રંથીઓ ને, જીવન વ્યવસ્થામાં, શરીરમાંથી રોગોમાદક કચરો, બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું, કામ કરવાનું હોય છે.

એવું નિષ્પન્ન થયેલ છે કે, આપણા શરીરની દરેક ચારસ તરુ ચામડીમાં ૨૮૦૦ છિદ્રો છે. ઉપર કહ્યું તેમ, આ છિદ્રો પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓનાં મોહડાં છે. એટલે કે, દરેક ચારસતરુ ચામડીમાં, ૨૮૦૦ ગ્રંથીઓ છે. દરેક ગ્રંથી પા છંચ લાંબી હોવાથી, દર ચારસ છંચ, ૭૦૦ છંચ એટલે ૧૯૬૦ વાર લાંબી નળી હોય છે, સામાન્ય મનુષ્યની સપાટી, ૨૫૦૦ ચારસ છંચ હોવાથી તેની આખા શરીરની ચામડી અંદર, લગભગ ૭૦ લાખ ગ્રંથીઓ છે. આ ગ્રંથી પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પા છંચ લાંબી હોવાથી તેના વળેલાં ગુજળાં ઉકેલી નાખી તેના દરેક છેડા અને એક બીજા સાથે જોડી દઈએ તો તેમની લંબાઈ ૧૭૫ લાખ છંચ કે ૧૪,૮૩૩ ફુટ કે ૪૮૬૦૦ વાર એટલે કે લગભગ ૨૮ માઈલ થાય છે, અવલોકનથી માત્રમ પડયું છે કે આ ચામડીનાં છિદ્રોથી ખાગમાંથી, દરરોજ આશરે બેશર ઝેરી દ્રવ્યો બહાર નિકળે છે. શરીર સામ્રાજ્યમાં, ત્વચાનું આ મળ વિસર્જન કાર્ય તમાકુના ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવામાં ઉપકારક છે.

ચામડીદારા, તમાકુનું ઝેર નીચેની રિતીઓથી, બહાર કાઢી શકાય છે.

(૧) પ્રસ્વેદ વાટે

(૨) સ્નાન વાટે

(૩) ઘર્ષણ વાટે

(૧૦) પરસ્પેશ લાવી તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ.

ગયા પેરામાં જળાબ્યા પ્રમાણે ત્વચાપ્રસ્વેદ વાટે આખા દિવસમાં સતત જળાબ્યા મળે બહાર કાઢી નાંખે છે. આ મંદોત્સર્ગ કાર્ય માટે, પ્રસ્વેદ લાવવા અનેક માર્ગ છે. ત્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તે માર્ગ મરળ છે. પરંતુ ઠંડી રીતમાં, આપણી આમડી અંદરની પ્રસ્વેદ વાળિનીઓને, ગતગત કરવાની, આસ જલ્દર હોય છે. પ્રસ્વેદ લાવવાના મુખ્ય માર્ગો નીચે પ્રમાણેના છે.

(૧) સુખત કમરત કરીને, પરસ્પેશ લાવવો, એ અનુપમ માર્ગ છે.
(૨) ગરમ પાણીપીને, અનેક ગરમ વસ્ત્રોથી શરીરને ઢાંકી દઈને, પરસ્પેશ લાવી શકાય છે.

(૩) પરસ્પેશ લાવે, તેટલી ગરમ હવાવાળી ઝોરડીમાં રહેવાથી પુષ્કળ પરસ્પેશ છુટે છે.

(૪) ગરમ પાણીવાળા પીપમાં, હિળા સ્નાન લેવાથી પરસ્પેશ આવે છે. આ પ્રકારનું સ્નાન લેવાની વિધિ એ છે કે, એક પીપમાં (Bath tub) ગરમ પાણી ભરવું, અને પછી તેમાં બેસવું, અથવા સુઈ રહેવું. પછી આ પાણીમાં, શરીરમાંથી પુષ્કળ પરસ્પેશ છુટે ત્યાં સુધી, થોડે થોડે, ગરમ પાણી ઉમેરતા જવું. આ સ્નાન વધારેમાં વધારે, વીસ મીનીટથી વધારે ન લેવું.

(૫) સૌથી સારો અને સહેલો માર્ગ એ છે કે, ગમે તે રીતે હોય છતાં પણ પુષ્કળ ગરમ કપડાં પહેરીને, બહાર ફરવા નીકળી પડવું, અને પરસ્પેશ આવે ત્યાં સુધી, કપડાંથી ૧ થી ૪ માઈલ સુધી શરીર શક્તિ પ્રમાણે ચાલવું અને પછી ઠોડતા ઘેર આવવું આમ

કરવાથી તમામ હુગડાં, પરસેવાથી પલ્લવી જશે. ઘેર આંખ્યા પછી, સ્નાન કરી, શરીર હંદુ પાડે. આમ કરવાથી, તમને બે લાભ થાય છે. એકતો શરીરને સારી કસરત મળે છે, અને બીજું, યોગ્ય પ્રસ્વેદ થવાથી, તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિ, મજબૂત થાય છે.

(૮) તમામ કપડાં કાઢી નાખી, માથા ઉપર કાંઈક આડું વસ્ત્ર ઢાંકે, સૂર્યનો તડકો આખા શરીર પર લેવાથી પણ પુષ્કળ પ્રસ્વેદ આવે છે. પરસેવો લાવવાનો આ માર્ગ સર્વથી વિશેષ પસંદ કરવા પાત્ર છે,

(૯) દીર્ઘ શ્વાસાશ્વાસ લેવાથી અગરનો પ્રાણાયામ કરવાથી પણ પાકલાકમાં પરસેવો આવે છે.

(૧૦) પરસેવો લાખ્યા પછી, સ્નાન કરીને, શરીરને હંદુ પાડવું જોઈએ, જે, તમારા શરીરને પ્રતિકુળ ન હોય તો. હંડા પાણીમાં ડુબાડી મારીને, અગર શરીર ઉપર હંડા પાણીની ધારો કરીને પરસેવો આખ્યા પછી શરીરને હંદુ કરવું. એ યોગ્ય અને સલાહકારક છે.

(૧૧) નિત્યના સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

શરીરની અંદરની સપાટી પાસે, જે મળ આવ્યો હોય છે, તેને બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ, ચામડીનું છે. આ કામ, ચામડી, પોતાની સપાટી પર આવેલાં કરોડો નાનાં છિદ્રો વાંટ કરે છે. એ છિદ્રો વાંટે, પરસેવો અને વરાળના રૂપમાં લોહીનો વિકાર આખા દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે. આ નિરંતર થતી ક્રિયાને, ઉત્તેજન આપવાથી; તમાકુના ઝેર રૂપી, જે વિકારનો સંચય શરીરમાં થયો હોય છે તે આજ છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે. ઉનાળામાં આપણને પરસેવો થાય છે, ત્યારે, એ વિકારને, આપણે બહાર નીકળતો, સ્પષ્ટ દેખીએછીએ અન્ય રૂપમાં દેખી શકતા નથી તો પણ, એનો રાત દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે. આપણે હુગડાં

પેહેરીએ છીએ, તે ચાર પાંચ દિવસમાં. મેલાં થવાનું, તથા ગંદાં થવાનું કારણ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળતો વિકાર, જે ચામડીનાં છિદ્ર યરાયર ખુલ્લાં ન હોયતો સારી રીતે બહાર નીકળી શકતો નથી, અને પછી અંદર ભરાઈ રહીને, સળેખમ, ઉધરસ મરડા ઝાડા સંધિવા વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે ચામડીનાં સૂચનાં છિદ્રો, યરાયર ખુલ્લાં રહે એટલા માટે સારી રીતે નહાવાની અગત્ય છે. ઘણા લોકો સવારમાં ઉઠતી વખતે માથા ઉપર એ લોટા પાણી ફોળવું એને નહાવું ગણે છે. અને પોતે રોજ સ્નાન કરી ચાખ્ખો રહે છે એમ માનીને છે. આ કાંઈ સ્નાન કહેવાય નહિ, નાહી ઉઠ્યાં પછી, એવા ઘણાની ચામડી તપાસી હોય તો. શરીરના ઘણા ભાગ પરથી મેલના થર નીકળવાના કાનની અંદરના તથા પાછળનો ભાગ આટલીકે માથાના વાળ, યગલોકે જનનેદ્રિયાના ભાગો પણ વગેરે ઘણા અવયવોને, માત્ર પાણીજ અડચું હોય છે. એથા, તે કાંઈ ધોવાયા, એમ આરોગ્યના નિયમોની દ્રષ્ટિથી ગણી શકાય નહિ. એકલું મોં એ ત્રણ વાર લાથ યોળીને ધોવાથી, કે શરીર પર ઉપર ઉપરથી લાથ ફેરવી જવાંથી કાંઈ આખું શરીર સ્વચ્છ થતું નથી. શરીરનો એકાદ પણ ખુલ્લો યરાયર સ્વચ્છ નથી થતો તો. તેટલી ચામડીનાં છિદ્રો. મેલથી પૂરાઈજવાથી. ત્યથી મેલ બહાર નીકળી શકતો નથી. અને થોડું પણ, રોગનું કારણ હિતું થાય છે, માટે શરીરના સૂચના ભાગ, યરાયર ધોવા. એનું નામ ખરું સ્નાન છે.

ડૉ. સલ્વેસ્ટર ગ્રેહામ કહેછેકે ચામડીની બહારની સૂચના સપાટી એ કેટલેક દરજ્જે, શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેનાર મૂકનાર અવયવ છે. તેમાંથી શરીરનો વિકાર રાત દહાડો બહાર નીકળ્યા કરેછે. શરીરના મળનો અથવા નહારા પરમાણુંનો મોટો ભાગ, બહાર નીકળી જવાનું, ચામડી એ દ્વાર છે. અને શરીરના અંધારણથી, અને કાચીથી, ફેફસાં જહર અને બીજાં અંદરનાં અવયવોને; ચામડી સાથે, ઘણા ગાંઠો, અને

જગરો સમંધ છે. તે વિવેના વિચાર કરનાર માણસને, ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવાની. ભારે અગત્યની ખાત્રી થયા શિવાય રહે-
શેજ નહિ ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવા માટે. સ્વચ્છતાની ન
આસે તેવી ભારે અગત્ય છે. અને તેથી, માણસે સ્નાન કર્યા શિવાય
કદી પણ ન રહેવું જોઈએ. ડા. નીકોલ્સ કહે છે કે. દરેક માણસને
દિવસમાં, ઓછામાં ઓછું એક વાર પણ આખું શરીર પાણીથી
સારી રીતે ધોવું જોઈએ. છેક અચપણમાં, કે ઘડપણમાં, ઘરમાં કે
પરદેશમાં મંદવાડમાં કે સારી સ્થિતિમાં, હંમેશા સ્નાન કરવુંજ
જોઈએ. મોં અને હાથ, ધોવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલી આખા
શરીરની તરુએ તરુ ચામડી ધોવાની જરૂર છે અને તે હાથથી બીના
ટુવાસથી, કે વાદળીથી, એક શેર પાણીથી પણ સંદેજ વારમાં, થઈ
શકે છે, અઢી શેર કે પાંચ શેર પાણીથી. અને એક વાદળીથી, કે
ટુવાસથી બહુજ ઉત્તમ પ્રકારનું સ્નાન તમે કરી શકશો.

[૧૨] શીતોદક સ્નાન અધિક ગુણુ દાતા છે. ડા. ક્રીસ્ટોગ
કહે છે કે. “શરીરને અત્યંત બળપ્રદ બળુએલાં સાધનોમાં શીતબળ
સ્નાન એ મુખ્ય છે” હંડા પાણીના સ્નાનથી. ચામડી બળવાન
થાય છે. તથા આખા શરીરમાં અવશ્ય બળ આવે છે હંડા પાણીનું
સ્નાન રોગને અટકાવનાર સર્વોત્ક્રાંત ઔષધ છે. હંડા પાણીનું
સ્નાન એ શરદી, સળેખમ અને તાવથી રક્ષણ કરનાર, લોહાનું
બળતર છે, ગર્ભવતિ સ્ત્રીઓને. તે જીવન અને બળ આપનાર છે,
અને અસંખ્ય શરીરનાં દુઃખોને. દાળનાર છે. હંડા-પાણીએ સ્નાન
કરવાથી. રોગને શરદી થઈ જશે. કે સળેખમ. કે ઉધરસ થશે. એવી
ધારતી ઘણાજાણ ગાંધે છે. પણ તે ખોટી છે. હંડા પાણીથી સ્નાન
કરવાથી કદી પણ શરદી થતી નથી. કે સળેખમ પણ થતો નથી
ઉત્ક્રાંત સળેખમ અને શરદી બંનેને તે મટાડનાર છે. ડા નીકોલ્સ
કહે છે કે હંડા પવનના શરીરપર સપાટા લેવાથી સળેખમ થયેલા
માણસો મારા અનુભવમાં આવ્યા છે પણ હંડા પાણીને શરીરપર

રેડવાથી કે કોઈપણ જનનું સ્નાન કરવાથી સજેખમ થયેલો માણસ કદી મારા જોવામાં આવ્યો નથી. આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાના ત્રણચાર પ્રસંગો શિવાય ચાલીસ વર્ષથી હું દરરોજ હંડા પાણીથી સ્નાન કરું છું અને હમેશાં તેથી મને કાયદોજ થયો છે. હવાનો હંડો માપવાના યંત્રમાં પારો સન્ય ડિગ્રીથી નીચે, ૧૦ ડીગ્રી હદી ગયેલો, અને પાણીનું ટીપું જમીનને અડતાં, ઘરકે થઈ જતું, એટલી ટાઢમાં પણ મેં હંડા પાણીથી સ્નાન કર્યું છે. વળી નદીમાં ત્રણ ઇંચ જનડા ઘરકના પડને કોઢાળીથી ભાગીને અંદરના પાણીમાં ફેંચી મારીને મેં સ્નાન કર્યું છે. અને આવા નિત્યના સ્નાનથી મને કોઈ દિવસ કદી અડચણ થઈ નથી તેમજ કોઈપણ માણસને મેં નુકશાન થયેલું જોયું કે સાંભળ્યું પણ નથી. પરંતુ હંડા પાણીનું સ્નાન પણ અને તંદુરસ્તી આપનારજ નીવડ્યું છે આ પ્રમાણે હંડા પાણીથી કરેલું સ્નાન પણને તંદુરસ્તી આપનાર હોવાથી ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવા કરતાં હંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ પાડવો એ તરતના જન્મેલા યાજ્ઞથી તે અત્યંત ઘરડા માણસ સુધી સર્વને યાદ જરૂરનું છે.

[૧૩] હંડા પાણીથી સ્નાનનો પ્રકાર.

હંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે આ સ્નાન એકાંતમાં ચારી ચારેણાં બંધ કરી કરવું એક અથવા અડધા ઘડા પણ. હંડુપાણી હશે તો ચાલશે. આપણા શરીરની લાંબીની ગરમી, જે ૯૮ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) છે. તેથી કોઈકે આછા ઉપણતાવાળું પાણી, શરૂઆતમાં લેવું સાહે છે. મતલબ કે, નયળા શરીર વાગાએ, આરંભમાં ૭૦ ડીગ્રી હંડુ પાણી લેવું. વધારે યજ્ઞવાન માણસાએ, આથી પણ વધારે હંડુ પાણી લેવું. હંડુ પાણી શરીર પર રેડ્યા પછી, ગરમાવો આવવાની શક્તિ, જેમ જેમ વધતી જાય, તેમ તેમ, ધીરે ધીરે, વધારે હંડુ પાણી વાપરતા જતું સ્નાન કરતી વખતે વસ્ત્ર રહિત થવું જોઈએ. (૧) શરીરને પાણી

અડાડ્યા પહેલાં, માથાથી તે પગ, આખા શરીરને, ડોરા હાથથી, તેલ ચોળતા હોય, તેમ સારી પેટે ચોળવું. પ્રથમ મોં ઉપર ચામડીમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી, બે હાથે ધસવું. પછી ડાબા હાથે આખા જમણા હાથને, તથા જમણા હાથે, ડાબા હાથને, ધસવા, ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વાંસો તથા પગ એક પછી એક ધસવા, આખા શરીરમાં, ગરમી આવેલી જણાય ત્યાં સુધી ધસવું શરીરમાં ગરમી આવ્યા પછી, નાહવા બેસવું.

(૨) પવાલામાં પાણી લઈ, પ્રથમ મોં પલાળવું એક દુવાલને બીના કરી, તે વડે સારી પેટે ધસીને, મેલ કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, જંન્ને હાથ પલાળી, બીના દુવાલથી, ધસવા. પછી તેજ વિધિથી છાતી, પેટ, તથા પગ ધોવા પછી વાંસો પલાળી, તેને પણ બીના દુવાલથી ધસીને, સારી રીતે ધોવો, દુવાલમાં મેલ ચુસાતો હોવાથી, દરેક વખતે, દુવાલને નીચેથી નાંખી, નવા પાણીથી પલાળતા જવું.

(૩) જન વધારે વાર ટકી શકાય એવું હોય તો, ફરી એકવાર દુવાલ પલાળી, આખા શરીરના માથાથી તે પગ સુધીના સઘળા ભાગ, પ્રથમની પેંડે, અનુક્રમે ધોઈ જવા. અને ટાઢ જેવું લાગે તો, સ્નાન થઈ કરવું.

(૪) ગરદન ઉપર, હંડા પાણીનાં પવાલાં ભરી ભરીને, અંતમાં રેડવાથી, જરડાની કરોડનાં ગ્રાન તંતુઓ, ગરુ જળવાન થાય છે. અને તેથી, વીર્યોશયને, જળ મળે છે.

(૫) સ્નાન થઈ રહ્યા પછી, ડોરા રૂમાલથી, શરીર, સારી રીતે કાઠ પેટે ત્યાં સુધી, ધસવું અને આખા શરીરમાં, ગરમી લાવવી. અશક્તોએ બીજા પાસે શરીર ધસાવી, ગરમી લાવવી, ખાસ કરીને પગને વધારે ધસવા.

[૧૪] સ્નાન કરવા માટેનો ઉત્તમ સમય.

સ્નાન કરવાનો. સૌથી સારામાં સારો વખત પ્રાતઃ કાળનો

છે. સવારમાં વહેલું સ્નાન કરવાથી, શરીરમાં ચાકાકા આવે છે. મનની શક્તિઓ, પ્રવૃદ્ધિત થાય છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે. અને શરીરને, ઘણું સુખ લાગે છે.

શીતળ જળથી સ્નાન ન કરી શકનારે, હંડી હવામાં નગ્ન થઈ, શરીર ધર્પણ કરવું જોઈએ. જો, કોઈ કારણથી, હંડા પાણીથી નાહાવું શક્ય ન હોય તો, શરીર પરથી, બધાં વસ્ત્ર કાઢી નાંખી કોરા, હુવાલથી કે અશથી, આખા શરીરને, ખુબ ઘસવું. આ વખતે, શરીર ઉપર, હંડી સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી, સાથે સાથે સખ્ત કસરત કરવી, જેથી શરીરમાં લોહીની ગતિત્વરિત થાય અને ચામડીમાં પણ, ગરમાવો આવે.

[૧૫] તમાકુનું વ્યસન ત્યાગ કરતી વખતે કોઈ પણ કેફી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

તમાકુની સાથેજ, દારૂ, ભાંગ, અરીણુ, વિગેરે તમામ કેફી પદાર્થોનો, ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા દરેક કેફી પદાર્થોની એવી ખાસીયત હોય છે કે, શરીરનો નાશ કરવામાં, એક બીજાને સહાય ભૂત થાય છે. જો આવા પદાર્થોનું સેવન, ચાતુ રાખવામાં આવે તો એક તરફથી, શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને બીજી તરફથી, ઝેર શરીરમાં પ્રવેશવા પામે છે. આવી સ્થિતિમાં, વ્યસન મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

[૧૬] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા હરમ્યાન કદી પણ અંધકોશ થવાદેવો નહિ.

વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા હરમ્યાન, મોટા નળમાં સડતા મળનો સંચય થવા ન દેવો. એ અત્યંત અગત્યનું છે. અન્ય કેફી પદાર્થોનું વ્યસન પાડવાનું અત્યંત ઉત્પાદક કારણ મોટા નળમાં થયેલો મળનો સંચય છે. સડતા પદાર્થોમાંથી, ઉત્પન્ન થતા વિષમય વાયુનું, લોહીમાં શોષણ થાય છે. અને આ દૂષિત લોહી, આખા શરીરમાં ફરતું રહેતું હોવાથી શરીરમાં, એવા પ્રકારના બિડારો

ઉત્પન્ન થાય છે. કે જેથી થતી બેચેની, શાંત પાડવાની જરૂર પડે છે. દાડ અને તમાકુ, આવી બેચેનીને ક્ષણિક શાંત પાડતા હોવાથી અંધક્રોશ, માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનું તિવ્ર કારણ બને છે. આમ હોવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, અંધક્રોશ ટાળવો, એ અત્યંત અગત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે.

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે. “**સર્વેષાં રોગાણાં મુલં કુપીતા મલા:**” અંધક્રોશ સર્વ રોગનું મુળ છે. ડોક્ટર સ્ટ્રાકહેામ કહે છે કે માણસના શરીરમાં એકે એવો રોગ થતો નથી કે જેનું કારણ અંધક્રોશ ન હોય.

એક તરફથી શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા ચાલતી હોય છે. અને બીજી તરફથી અંધક્રોશને લીધે શરીરમાં ઝેરનો સંચય થતો રહે તો, વ્યસનમુક્ત થવામાં વિલંબ થાય, એ સ્વાભાવિક છે માટે સાધકે જેમ અને તેમ ક્રિયા દરમ્યાન દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો આહાર વિહાર રાખવો જોઈએ અંધક્રોશ થવાનું પ્રથમ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે. માટે દસ્તનો કબજે કરનાર, ખાનપાન બીજકુલ છોડી દેવાં જોઈએ. થુલું કાઠી નાંખેલા મેદાના લોટની રોટલીઓ, પુરી, સીરો, લાડુ વિગરે ખાવાં નહિ. આ વસ્તુઓનો સ્વાદ, સારો લાગે છે પણ, તેમાંથી થુલું કાઠી લીધેલું હોવાથી, ગ્લેટન, નાસ્ટીટ એક ક્રોસકેટ, વિગરે તત્વો, જે સ્નાયુઓ, જાનતંતુઓ, અને મગજને પોષણ આપે છે તે તત્વો તેમાં ન હોવાથી, પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે, તે નકામો છે. આ વિના પુષ્કળ ઘી, તેલ, ખાંડ, તથા ગરમ મશાકા નાંખેલી વસ્તુઓ પણ છોડી દેવી. ઘી અને તેલ બીજકુલ ન છોડાય તો, ઘણાજ આછા પ્રમાણમાં ખાવાં. ચાણ, કાકી, વગેરે પણ, છોડી દેવાં. લાંબી મુદતનો, તથા શરીરમાં ઘર બાલી બેઠેલો અંધ ક્રોશ, અયોગ્ય ખાનપાનના પદાર્થો છોડી દીધા વિના, મટતો નથી. એ નિશ્ચય જાણવું.

સાધારણ અંધકોશવાળો માણસ, જે સૂર્યોદય પૂર્વે, એક એ પવાસાં હંડુ સ્વચ્છ પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે, અગર તો નારંગી ખાય, કે એકાદ લીંબુ ચુસે, તો કાયદો થાય છે.

આવા નરમ ઉપાયોથી, કાયદો થયેલો ન જાણાય તો, તાગ્ન પાકાં ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવાથી બહુ કાયદો થાય છે. જૂએ પેટ સવારમાં, ફળજ ખાવાં, અને તેના ખરો લાભ જોઈતો હોય તો, તે આધા પછી, કાંઈજ અનાજ ખાવું નહિ.

[૧૭] હસ્તનો ખુલાસો કરનાર આહારની વસ્તુઓ.

નીચેની વસ્તુઓ આહારમાં લેવાથી. અંધકોશ થતો નથી. (૧) આખા ઘઉંની ખીચડી, (૨) યુક્તાની અથવા યુક્તાવાળા ઘઉંની ભડકી, (૩) યુક્તાવાળા કોટની રોટલી, (૪) શ્રી વિનાનો કંસાર વિગેરે, (૫) ખટાશવાળાં અને ગળ્યાં સઘળી જાતનાં ફળ, (૬) સુકાં અંછર, (૭) આલુ, (૮) સુકી દ્રાક્ષ તમામ પ્રકારની, (૯) ગોળ; (૧૦) સઘળાં તાગ્ન લીલાં શાક, ટમાટા, કાચો કરમ કડ્ડો કોચીજ (૧૧) મધ વિગેરે.

[૧૮] અંધકોશ કરનાર આહારના પદાર્થો.

નીચેના આદ્ય પદાર્થો હસ્તની કમળિયાત કરે છે. (૧) ઉની ઉની રોટલી, (૨) મેદાની રોટલી તથા મેદાની બનતી જુદીજુદી વસ્તુઓ, ૩ કાળાં મરી, ૪ ગરમ મચાસા, ૫ તમામ પ્રકારની મીઠાઈ કે મીઠું નાખેલી વસ્તુઓ ૭ ચાંચ, કોફી, કોડા, અને ચોકલેટ બહુ ઉકાળેલું દૂધ, ૯ ખટાટાં ૧૦ ચાખા.

[૧૯] અંધકોશ ટાળી. મોટાં આંતરડાને ગતિ આપનાર પેટ ચાળવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, પેટ ચાળવાની ક્રિયા કરવાથી, મોટાં આંતરડાંમાંનો મળ, છુટો પડે છે, અને હસ્તનો ખુલાસો રહે છે. (૧) પેટની ડાબી આગુના નીચાણનો ભાગ (એટલે કે મોટા આંતરડાના છેડા આગળનો ભાગ) જમણા હાથની આંગળીઓથી, જેરથી દબાવી

રાખ્યા. (૨) પછી ધીમેધીમે, પણ ભારે હાથથી, પેડુના જમણા ભાગ તરફ મોઢું આંતરડું ઉપર જાય છે તે ભાગ સુધી હાથ દબાવતા લઈ જાયો. (૩) પછી, મોઢું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દબાવતા ઉપર જઈ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દબાવતા દબાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દબાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઈ જાયો. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દબાવે જાયો. આ ક્રિયા કરવાથી, કોઈપણ પ્રકારનું દુઃખ કે તુકશાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામાં ડૉ. કાસ્ટ્રોગ મેકફેડન મેકફેવી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમાં રાખી, વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આ ડાક્ટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આહારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આહારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનું વ્યસન જલદી છુટી શકે છે. આ આહારનો પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રકારનાં ફળો ખાસ કરીને સફરજન.

[૨] દૂધ.

[૩] ગળ્યા પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમ્યાન ફળાહાર કરવો.

જે મહાન, શારીર શાસ્ત્રીઓએ મનુષ્ય શરીરની રચનાનું ખારીક નિરીક્ષણ કર્યું છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આહાર કહ્યો છે, તે નકકી કરવા સારૂ પ્રયોગો કર્યા છે, તેમણે ખાત્રીપૂર્વક સાચીત કર્યું છે કે, મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખારાક—સંધ્યા વિના કુદરતી સ્થિતિમાં ખાઈ શકાય તેવાં ફળો છે. આ આહાર લેવાથી, શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનો, વિકાર ઉત્પન્ન થતો

નથી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, બહાર કાઢી નાંખવામાં, જીવનશક્તિને, બહુ સુગમ પડે છે. આમ હોવાથી આ દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે, તમાકુના રાક્ષસી પંજનમાંથી છુટતા સુધી ફળાદાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત અને કાર્યસાધક છે.

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે. વળી ફળ આરોગ્યને તથા આયુષ્યને, ઘણું વધારનાર છે. એકાદશી કે અપવાસને દિવસે એકલાં ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ બહુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે ફળ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને બહુ લાભ છે. અને આરોગ્ય સુધરે તો, મન વિગેરે સુધરવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ સ્પષ્ટ હોવાથી, ફળાદારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઈ કપોલકલ્પિત નથી. પણ આજે તો એકાદશીને દિવસે, એકલાં ફળ ખાવાને બદલે, ગરથી, પેંડા, ગાસુડી વિગેરે હળ્લરો વસ્તુઓ ભોંટા ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કશો લાભ થતો નથી. ઉલટું ભારે નુકશાન થાય છે.

યુરોપના ભોંટા ત્યારે અત્યંત માંદા પડે છે અને કોઈ ઉપાયથી રોગ મટતો નથી ત્યારે, ક્રાંસનાં દ્રાક્ષના માંડવામાં જાય છે. ત્યાં તેઓ લીલી દ્રાક્ષ ખાઈને, રહે છે. શેર બશેરથી ચઢતે ચઢતે, દસ શેર સુધી, દ્રાક્ષ આખા દિવસમાં, ખાય છે, દ્રાક્ષની સાથે રોટલી, માત્ર અઘોળ કે નવટાંક ઢોટની ખાય છે. એ વિના બીજું કોઈ વસ્તુ ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી. આવું, એકાદ માસ કે થોડો વધારે વખત કરવાથી, શરીરના રોગ મટી જઈ, પૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી, પાછા તેઓ સ્વદેશ જાય છે.

આપણે ત્યાં, દ્રાક્ષના માંડવા નથી, તો પણ ફળ કંઈ ઓછાં થતાં નથી. એટલી દ્રાક્ષજ ખાવાથી રોગ મટે છે, એમ કાંઈ નથી

કેળાં, જનમફળ, રાયણુ, દાડમ, બોર, જાંબુ ખાટાં તથા મીઠાં લીધું નારંગી, સફરજન, તડબુચ, ટેટી, કેરી, અંજીર, અનન્નાસ, પપૈયા, વિગેરે અનેક જનતનાં ફળોનો રોગીઓ ઉપયોગ કરે તો, તેવાજ લાભ અનુભવે, અને સાગ્ન મનુષ્યો ખાય તો, તેમનું પણ આરોગ્ય વધે. પણ યાદ રાખવું કે, આ ફળ એકલાંજ ખાવાનાં છે. દસ વાગ્યે સારી પેટે જમીને, પછી જગ્ગરમાંથી, અપોરે થોડાં ફળ લાવી, ભરેલે પેટે ખાવાથી કશો જ લાભ નથી. અથવા જમતી વખતે, કેળાં રસ કે રાયણુમાં સારી પેંક ધી કે, ખાંડ નાંખી, જનસપ્તીયાં ઉડાવવાથી કશો લાભ નથી. કેટલાક ફળથી ગેરફાયદા થવાનું જે લોકોના મનમાં હસી ગયું છે, તે આવી રીતે ફળને ખાવાથી. અંચલા ગેરફાયદાથી. હસી ગયું છે. આપણી મીઠનસર એકલાં ફળ ખાવાથી: અવગુણ થતોજ નથી. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, ફળ, સવારમાં સોના જેવો, અપોરે રૂપા જેવો, અને રાત્રે શીશા જેવો ગુણ કરે છે. સવારમાં જમતી વખતે, રોટલીની સાથે, ચટણીયાં, અથાણાં મુરખ્યા કે મીઠાઈને બદલે, તાજાં ફળ ખાળકોને આપ્યાં હોય તો તેમનું આરોગ્ય કેટલું બધું વધે. આપણાં લોકો શરીર સાફ કરવા માટે અગ્નણુમાં ધી વધારે નાંખી તે ખાજ પાચન ક્રિયા તથા ધી બનેને બગાડે છે. પણ ધીના તેટલાજ પૈસા ફળમાં નાખતા હોય તો પાચનક્રિયા પણ સુધરે, અને શરીરનું આરોગ્ય વધવાથી, પૈસા પાણીમાં ન જાય.

નારંગી, દાડમ જેવાં સદૃઢ ખટાશવાળાં ફળથી, પાચનક્રિયા ઘણીજ સુધરે છે. ફળની ખટાશમાં, આકસીજનનો, મોટા ભાગ રહેલો હોવાથી, અન્નમાં રહેલા કારબન સાથે, તે ભળીને, પાચન ક્રિયાને, બહુજ સુધારે છે.

ફળાદારમાં પણ, પાંચ જનતનાં ફળ. એકી વખતે ખાવાં નહિ. પણ એક જનતનાં અથવા બે જનતનાં ફળ એકી વખતે ખાવાં.

જે પ્રાપ્તિનાથી, કેવળ કળ ઉપર રહી ન શકાય તે, એક ટંક સવારમાં કળ ઉપર રહેવું. અને માંજે, સાદો સાત્ત્વિક આધાર આવે.

આમ જ્ઞેનાથી ન બની શકે તેણે પરા રાજમાં બતાવેલો આધાર આવે.

(૨૨) સફરજન ખાવાથી તમાકુનો સહેલાઈથી ત્યાગ થઈ શકે છે.

સુપ્રસિદ્ધ બરનારમેકફેડન કહે છે કે, ઘણા વ્યસનીઓના એવો અનુભવ થયો છે કે, સફરજન ખાવાથી તમાકુ સહેલાઈથી તજી શકાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, સફરજનમાં, રહેલાં તત્વો માલીક એસીડ, અને ખાંડની અમ્લરથી, બીટીની તત્ત્વ આવતી બંધ પડે છે. પરંતુતઃ સફરજન એ તમાકુની ઠણ્ઠા નાશ કરનારો ઉપાય છે, તેનાથી તમાકુ ઉપર અભરુજના આવતી હોવાથી વ્યસનીઓને, તમાકુથી આનંદ મળતો નથી.

(૨૩) કળાદાર, કે કેવળ હૃદય ઉપર ન રહી શકે, તેવા વ્યસનીઓ માટે સાત્ત્વિક આધાર જ પથ્ય છે.

જેઓ કળાદાર કરી શકે નહિ, અગર તે કેવળ હૃદય પર શક્તિ શકે નહિ તેમણે કેવળ સાત્ત્વિક આધારજ આવે જેમએ. તેમણે તેલ, મરચાં, રાઈ, ખીંપર, લસણ, આંબલી, લીંગ, વિગેરે તમામ ઉત્તજક મશાકાનો ત્યાગ કરવો જેમએ. આ પદાર્થોથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર એવા પ્રકારનું બેંચાણ થાય છે કે, જેથી હાર કે તમાકુ જેવા કેરી પદાર્થોની ઠણ્ઠા ઉત્પન્ન થાય છે. માંસનાં યુરીક એસીડ નામનો કેરી પદાર્થ હોવાથી તમામ પ્રકારનો માંસાદાર પણ આજ કારણથી ત્યાગ કરવો જેમએ, આ અને કોરીમાં જ્ઞાન તંતુઓનાં ઝરડપ કેકાઈને નામનું થાળું નુકશાનકારક તત્ત્વ હોવાથી તેમનો ઉપયોગ પણ બંધ કરવો જેમએ. અડપમાં, સાદામાં સાદો આધાર આવે જેમએ.

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ.

તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા સરળતા મળે, અને પચનેન્દ્રિયના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનશક્તિ સતેજ રહે તે હેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ નીચે આપી છે.

(૧) આહારનો દરેક પ્રાણીયો, ઓછામાં ઓછો ૪૨ વખત ચાવીને ખાઓ. કઠણખાદ્ય મોંમાં નિઃસ્વાદ પાણી જેવું થઈ જાય ત્યાં સુધી, તેને ગળે ઉતારશો નહિ.

(૨) દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કઠણ ખારાકની માફક ખુબ વાર મોંમાં રાખ્યા શિવાય અને તેનો પુરે પુરો સ્વાદ લીધા શિવાય ગળે ઉતારી દેશો નહિ.

(૩) તળેલા પદાર્થો, શેકેલા બાફેલા પદાર્થો કરતાં, પચાવવામાં વધારે ભારે હોય છે.

(૪) અનેક પદાર્થોના મિશ્રિત ભોજન કરતાં, એકજ પદાર્થનું. સાદું ભોજન, વિશેષ પાચક હોય છે.

(૫) દરેક પ્રકારનાં મિષ્ટાનો, પચાવવામાં ભારે હોય છે.

(૬) જેમ ખારાકમાં કૃત્રિમતા ઓછી, તેમ તેમાં વિશેષ પોષણ હોય છે.

(૭) ભોજન વખતે, ચિત્ત શાંત, અને પ્રસન્ન રાખવાથી. પચત ક્રિયા સારી થાય છે.

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. બર્નારમેકફેડને, તમાકુના વ્યસની માટે, નિયત કરેલી પદ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, અને મૃદુ.

બર્નારમેકફેડન કહે છે કે મારા આરોગ્યાશ્રમમાં, અનેક વર્ષો સુધી, વ્યાધિઓથી પીડાતા, અસંખ્ય દરદીઓ, મારા હાથ તળે આવ્યા છે. આ રોગીઓમાં, ઘણાખરા, તમાકુના અખંડ વ્યસનીઓ હતા. આ દુર્વ્યસનનો ત્યાગ કરવો તે રોગ મુક્ત થવા માટેની, આવશ્યક સરત હતી એક પણ દરદી સરળતાથી, વ્યસન મુક્ત ન થઈ શક્યો હોય એમ બન્યું નથી. અમારી ક્રિયાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરમાં દાખલ

થયેલા તમાકુના ઝેરને જેમ અને તેમ ત્વરાથી શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનો હતો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉણપ જણાતી નહી તેણે (૧) સખ્ત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પથ્યાહાર પદ્ધતિ, દરદીની શક્તિ અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પથ્યાહાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ બે દિવસ. સખ્ત ઉપવાસ કરી, કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર લેવો નહિ. અઘ્ઘ પાણી પુષ્કળ પીવું, અપવાસના દિવસોમાં તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ માટે રુચિ થતી ન હોવાથી, રોગીઓ સહેતાઈથી. તમાકુ છોડી શકે છે.

(૨) તે પછીના બે દિવસ, દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. અને આહારમાં નારંગી, સફરજન, દાડમ વીગેરે ખટમધુરાં ફળો દરમ્યાન પ્રમાણે ખાવાં.

(૩) પછી રોજનો, સામાન્ય આહાર લેવો શરૂ કરવો. તેમાં પ્રથમ, ઉકત ફળો અને ગરમ પાણીમાં મધ નાખી, મધનો ચા કરી પીવો, મરજી હોય તો, મધના ચામાં નારંગીનો રસ નાંખી પીવો.

[બ] મધ્ય પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના બે દિવસો, ત્રણ વખત આહાર લઈ, ફળાહાર કરવો, અને દરેક ખાણા વખતે, ઉપર વર્ણવેલો મધનો ચા પીવો.

[૨] ત્રીજે દિવસે, પ્રથમનો નારતો, ફળ અને ચાથી કરવો. તે પછી તમારો નિત્યનો આહાર લેવો પરંતુ દરેક ખાણા વખતે મધનો પુષ્કળ ચા પીવો. અને દરમ્યાન પ્રમાણે ખાણાના વખત દરમ્યાન પણ પીવો.

[ગ] મૃદુ પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને મધના ચાનો નારતો કરવો, આગો દિવસ, વારંવાર મધનો ચા પીવો.

[૨૫] પછી દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો સાત્ત્વિક ખારાક લેવો.

(૨૬) કીચા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, શરીર-માંથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે.

શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા દરમ્યાન પુષ્કળ પાણી પીવાની, અનેક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે. ડૉ. ક્રીક્લાગ કહે છે કે, દરરોજ, છશેર પાણી પીવું જોઈએ, દરેક અડધા કલાકે, થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવું, એ સારો માર્ગ છે. મરજી પ્રમાણે પાણી હંફું કે ગરમ પીવું જે ગરકનું પાણી કરી પીવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવું જોઈએ, પાણીમાં ફળરસ ભળવી પીવાથી અધિક લાભદાયી થાય છે, છુટથી પાણી પીવાથી આ ક્રિયામાં આવશ્યક દસ્તનો ખુલાસો રહે છે એ ખાસ કાયદો છે.

[૨૭] મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે.

અળવાન, તંદુરસ્ત, ઉત્સાહી અને વીર્યવાન શરીરને કાષ્ટપણ કેરી પદાર્થની જરૂર પડતી નથી. નિર્માલ્ય દુર્ગંધ નિવૃત્ત, ઓછું ખાપણુ પામેલ શરીર, એક યા બીજા ઉત્તેજક પદાર્થના કાયમના આમંત્રણ હેતુ છે. આમ હોવાથી નિયમિત મિત્રાભાર કરીને, ખુદ્દી લવામાં પુષ્કળ વ્યાયામ લઈને, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને કદરતી જીવન ગાળીને, શરીરને અંદરથી અને બહારથી સ્વચ્છ રાખીને શરીરને વજ્ર જેવું અનાવવા મથવું જોઈએ. યાદ રાખવું જોઈએ કે, વધારે અળવાન શરીરમાં, વધારે નિશ્ચયા મનનો વાસ હોય છે. અને તેથી તમાકુની યુક્તિ તોડી નાંખતાં વાર થતી નથી.

[૨૮] હંમેશા નિયમિત કસરત કરવી. ખાસ જરૂરની છે.

અનેક પ્રકારની કસરતો પૈકી, તમને અનુકૂળ આવે તે પ્રકારની કસરત કરવી. બહુ લાભદાયી છે. ચાલવાની કસરત, સાદામાં સાદી અને સૌથી વધારે હિતકારક છે. ડૉ. શેવેઝ કહે છે કે ચાલવાની કસરત જેવી તંદુરસ્તીને સુધારનારી બીજી એકે કસરત નથી. ધીરેધીરે એવીની પેઠે, ટાંટીયા ધસડતા ચાલવું. એ તરિક

યથાર્થ રીતે ચાલવાની કસરત; એ બધું ઉત્કૃષ્ટ કસરત છે. તેની છાતીએ પોહોળી થાય છે, ખભા પાછળ હેંડે છે, પીંડિઓ બળવાન થાય છે. પાચનક્રિયા વધે છે. ને ગમે તે જાતનો, ખોરાક ખાવામાં આવે તો પણ પચી જાય છે. તેથી દસ્તનો ખુલાસો રહે છે અને જુલાય લાવવા માટે શોષી કાઢેલી તમામ દવાઓ, તેનાથી હેંડે છે. તેથી મુખની કાંતિ વધે છે. મુખપર લોહીની લાડી આવે છે. અને નેત્રા, તેજસ્વી અથવા પાળીદાર થાય છે.

ચાલવાના ઉત્તમ નિયમો નીચે આપ્યા છે.

૧. ચાલતી વખતે, તમારા આંખા શરીરને, થડ માથું હાથ પગ વગેરેને, સિદ્ધા દટાર રાખવા. ફેટલાક સખ્યા હીલાદય થકા ને ચાલે છે. એમ ચાલવું નહિ. ટોકને નમાવી દેવી નહિ. કે સઘળા અવયવોને, શિથિલ રાખવા નહિ. કાઠની સાથે ફસ્તીની તૈયારી કરતા હકાએ, તેવા શરીરમાં સઘળે જુરસા આંખીને છાતી કાઢી. પ્રસન્ન ચિત્તથી, મરહતી પેડે ચાલવું.

૨. પગથી ને માથા સુધી આંખા શરીરને સંપૂર્ણ રીતે ઝીલું દટાર રાખવું. ચાલવામાં શરીરની આ સ્થિતિ અત્યંત અગત્યની છે. શરીરને તેથી લાભ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનમાં પણ એથી એક પ્રકારનો જુરસો આવી પ્રત્યેક કામમાં જુરસાવાળા રહેવાનો આપણને અભ્યાસ ગંધાય છે. શરીરની સમગ્ર આકૃતિ યીજન પર દાગપોંડે એવી થાય છે- જન્ને જાગુએ લાથને છુટા મૂકી દેવા. અને ચાલવાથી સ્વાભાવિક રીતે થતી તેમની ગતિને રોકવી નહીં. ચાલવાની કસરત કરવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે.

તરવાની કસરત સ્પૃહણીય છે. તેનાથી જે ખાસ ફાયદા થાય છે એક તો ઉત્તમ શીત સ્નાનનો લાભ મળે છે અને યીજને શારીરિકશ્રમ મળ્યા ઉપરાંત શ્વસનેન્દ્રિય, અને સહન શક્તિની કસારી તીકળે છે.

શરીરને થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી જોઈએ હૃદયરોગ વાળાએ સખ્ત કસરત ન કરવાની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

(૨૯) વ્યસન ટાળવાની ક્રિયા દરમિયાન વેહેલા સુષ્ક વેહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ અનુભવસિદ્ધ ઉપાયોથી કશું છે કે:

“રાત્રે વહેલા જે સુષ્ક, વહેલા ઉઠ વીર;
તન ધન બળ બુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર”

જે જે કૃત્યો કરવાથી, શરીરની શક્તિનો વધારો થાય છે, તે તે કૃત્યો તમારું જેવી અસ્વાભાવિક મનની દૃષ્ટિઓનાં રોધક અસ્વચ્છતા શરીરને નવચેતન આપે છે તેમને માંડા સુવા જવાની ટેવ હોય તેમણે એકાદ કલાક વહેલા સુવા જવું અને તેને બદલે એક કલાક વહેલું ઉઠવું. નિદ્રા જવું મનુષ્યને એકે સ્વાસ્થ્યરક્તક સાધન ન હોવાથી દરેક મનુષ્યે પોતાને આવશ્યક નિદ્રાના સમયના પ્રમાણમાં કદી ન્યૂનતા થવા દેવી નહિ.

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો, દવા ન વાપરતાં. ફરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. જે તમારું સંચિત ઝેર, તમને ઉત્તરે કરાવતું હોય તો, દવા ન વાપરતાં નિદ્રા લાવવા માટે, નીચેના ફરતી ઉપાયો ઉપયોગ કરજો. નીચેના ઉપાયો નિદ્રાજનક છે. (૧) સુવા જતાં વહેલાં બહાર ઝડપથી ફરી આવો. (૨) ગરમ જળથી સ્નાન કરો. (૩) સુતા પછી, ગરમ પાણીથી ભરેલી કાચની ગાટલી, પગને અડાટી રાખો. (૪) ગમ્મત પડે તેવું વાંચન વાંચો. (૫) દીર્ઘશ્વાસશ્વાસ દેવો. (૬) ખુલ્લી હવામાં, બહાર અગાશીમાં, કે છતમાં સુઈ રહેા. (૭) પ્રાણુપ કે ગાયત્રીના જપ કરો. (૮) સારી કસરત કરો. (૯) તમારું સાંજનું ભોજન, સુવા વહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ, લેવાની ટેવ પાડો. (૧૦) મધુર ગાળત ગાઓ કે સાંભળો (૧૧) તમારા જીવનના

આનંદમય પ્રસંગોનું સ્મરણ કરો. (૧૨) પરોપકારાદિ સતકાર્યો કરવાની, માનસિક યોજના કરો. વિશેષ સુચનાઓ માટે જુઓ નિદ્રા ને નિરોગતા.

[૩૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા આહ્વાનરે સુવા જતાં અગાઉ, હંમેશા [દર થી દર ફેરનહીટ] કોકરવરણા પાણીમાં સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. અનુભવી ડા. દ્રોક્ષોગ કહે છે કે, તમાકુના પંજામાંથી મુકત થવા આહ્વાનરે, નિયમિત રીતે, સુવા જતાં પહેલાં, કોકરવરણા પાણીમાં, સ્નાન કરવું જોઈએ, અને નાણવાના જળપાત્રમાં, ઉંધનાં ઝાડાં આવે ત્યાં સુધી, રહેવું જોઈએ, અને પછી તરતજ, સુમ્ જવું જોઈએ, શીયાળાની સખ્ત ટાઢમાં, શરીરને ઠંડી ન લાગે તેવી રીતે, સ્નાન લીધા પછી, ગરમ કપડાં ઓઢી લેવાં જોઈએ, આ સ્નાનથી, આશ્ચર્યકારક ફાયદા, અનુભવમાં આવ્યા છે, તમોકુ છોડવાથી, કેટલાક વ્યસનીઓને, અત્યંત બેચેની થઈ, વારે વારે ઉઝગરા થાય છે, તેઓને, યથાવિધિ આ સ્નાન કરવાથી, અવશ્ય રીતે, અત્યંત આરામ મળે છે. (૧) એક જળપાત્ર (Bath tub) દર થી દર ડીથી ફેરનહીટ. લગભગ શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ પાણીથી ભરવું. (૨) પછી, તેમાં નહાવા બેસવું. (૩) શરીરને પછી અડધા કલાક સુધી, આળીને ઘોવું. ખાસ સંયોગોમાં, એક કે બે કલાકથી પણ વધારે વખત. આ સ્નાન લેવું પડે છે. જે અંતર્થી, ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે, આ સ્નાન કરીપણ ફાયદો આપ્યા શિવાય, રહેતું નથી.

[૩૨] બની શકે તેમણે આરોગ્યાશ્રમેમાં તમાકુની કુદૃષ્ટ ટાળવી. જેમનાથી બની શકે તેઓએ તમાકુની ટેવ, બે કે ત્રણ અઢવાડીયાં, આરોગ્યાશ્રમેમાં રહી, ત્યજવી જોઈએ. આમ કરવાથી, મુખ્ય ફાયદો એ થાય છે કે, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર જીવન ગાળતાં શીખે છે. એટલુંજ નહિ

પરંતુ, વ્યસની સોયતીઓ, તેમજ કે આસકિન ઉપાદક અન્ય સર્વ કારણોથી તે વિમુખ રહી શકે છે.

જેમને, આરોગ્યાશ્રમોમાં રહેવાનું સાધન ન હોય, તેમણે, કોઈ એકાંત સ્થાનમાં એકાદ માસ રહી, આ ક્ષુદ્રાંશમાં યનાવેલા માર્ગો અનુસરી ટેવ ત્યજવી દિતાવડ છે.

વ્યસનોત્પાદક વાતાવરણથી દૂર થઈ નિર્વ્યસનતા પાપક વસ્તુ સ્થિતિ ઉપજ થશે, ચલમો, બીડીઓ, હુક્કા, વિગેરે વ્યસન સ્મારક સાધનો તરફ દષ્ટિ પણ નહિ જાય. ઘર બહાર નીકળી જવાથી, મન બીજાં કામોમાં રોકાશે. શરીરમાં, નવચેતન અને ઉત્સાહ આવશે. અને આ રાક્ષસી વ્યસનની તૃપ્તિ માટે, જ્ઞાનતંતુઓનો નિત્યના પોકાર બંધ પડશે.

[૩૩] તમાકુની તલપ, શાંત કરવા માટેનાં સાધનો

ઘણાં વર્ષથી તમાકુની ટેવ પહેલા માણસોને તમાકુ છોડવા પછી તે ફરી માટે વાપરવાને તિવ્ર તલપ આવે છે. જેમ વ્યસન જીતવું હોય છે, તેમ આ તલપ વિશેષ ગળવાન હોય છે. આવા માણસોએ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે, જેરી તમાકુને બદલે વાપરી શકાય છતાં તેના જેટલું નુકશાન ન કરે તેવા એકે પદાર્થ અસ્તિત્વમાં નથી. પરંતુ તમાકુ પર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરી તેની તલપ શાંત પાડે તેવા પદાર્થો અસ્તિત્વમાં છે. અને તેમનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યસનમુક્ત થવામાં સદાય મળે છે.

તમાકુની તલપ શાંત પાડવા માટે નીચેનાં સાધનોના ઉપયોગ ઉપકારક થાય છે.

(૧) નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર (Nitrate of Silver)
એ થી ત્રણ ગ્રેન અથવા પાણીમાં મિશ્રણ કરી તેના કોગળા કરવા. અને મનને કોઈ સહકાર્યમાં રોકી દેવું. લક્ષમાં રાખવું કે આ મિશ્રણ જેરી છે. તે જરા પણ ગળામાં ન ઉતરે તેની કાળજી રાખવી. એક ગ્રેનના એકા બાગના નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર અને

થોડી ખાંડની ગાળી બનાવી મોંમાં રાખવી અને તેને થોંડ થોંડે ઓગાળી પછી રસ થુંકી દેવો. અપૂર્ણ વ્યસનીઓને આ મિશ્રણ કાયદો કર્યો છે.

(૨) સફરજન ખાવાં.

(૩) તુલસીના આ પીવો.

(૪) મીઠાઈ ખાવી.

(૫) પકવેલી મસાલાદાર મુંઠ ચાખવી.

(૬) કેટલીક વનસ્પતિનાં મુળીયાં પણ પાચક ને વૃત્તિશામક છે. આમાં મુખ્યત્વે જોડીમધનું લાકડું અને કરીયાતું. ઉપયોગી છે. આ બન્ને તલપ વખતે મોંમાં રાખવાં.

(૭) તલપ આવે કે. હંડા જળમાં ડુબાડી મારવી. કે શરીર પર શીતજળધારા કરવી. શિયાળામાં ઠંડુ જળ સહન ન થાય તો, ઉના પાણીના ઉપયોગ કરવો.

(૮) તમારા જ્ઞાનતંતુઓને, શાંત રાખવા માટે, તમાકુને બદલે, ઉબ્બુજળનો આશરો લેવો. તેથી, તમને વિશ્રાંતિ મળશે. ને તમાકુ વિના થતી બેચેની શાંત પડશે.

(૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા કેવી રીતે ટાળવી ?

તમાકુનું વ્યસન છોડી દાધા પછી, કેટલાક વ્યસનીઓને, ઘણી સુસ્તી ને અશક્તિ જણાય છે. ખાવા પ્રસંગે બરડાની કરોડ ઉપર વારાફરતી ઉબ્બુ અને શીતોપચાર કરવાથી ઘણું કાયદો થયાનું, પ્રખ્યાત ઉપચારકોનો, જ્ઞાતિઅનુભવ થયો છે. આ ક્રિયા કરવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

[૧] આખા બરડાની ઉપર, ગરમ સોડવાનો શેક ચારથી પાંચ મિનિટ મુઘી કરવો.

[૨] પછી તુરતજ, આખી બરડાની કરોડ ઉપર બરફનો કકડો ઘસવો.

[૩] વારાફરતી, ત્રણત્રણ વખત, આ શીતોષ્ણોપચાર કરવો જોઈએ, અરફ ન મળી શકે તો, ઘણાં ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

[૩૫] રાત્રે પેટ પર પાટો બાંધી સુઈ રહેવાથી, તમાકુનું સંચિત ઝેર, જલદી બહાર નિકળી જઈ, સહેલાઈથી, વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવાં, વિગ્નતીય દ્રવ્યોનું મુખ્ય સંચયસ્થાન, પેટું છે. અને તેથી, રાત્રે પેટું પર નીચે અતાવેલી વિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઈ રહેવાથી, તમાકુનું ઝેર મળદ્વારો મારફત શરીરમાંથી, બહાર નીકળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો પણ મટી જાય છે. પેટું ઉપર, પાટો બાંધવાની વિધિ નીચે આપેલી છે.

[૧] એક ટુવાલને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જંતરથી ખંખેરી પાણી ટપકાવી નાંખી ટુવાલને નીચાવશે નહિ (૨) આ ભીના ટુવાલને પેટુંપર કપેટીલેવો [૩] આ ટુવાલપર ઉતનું કોઈ શાલજેતું કપડું કે ધાગળો ચારે મેર કપેટી દેવું ટુવાલનો કોઈ ભાગ બહાર દેખાવો ન જોઈએ ટુવાલને જલદી ગરમ કરી ગરમ રાખે એટલું જનકું ઉતનું કપડું લેવું (૪) રાતમાં આ પાટો ખસી ન જાય માટે તેને સંભાળથી અને નરમાશથી બાંધી દેવો જોઈએ આ પાટો આખીરાત બાંધેલો રાખવો જો પેટું પર પ્રથમ પાકલાક શેક કરી આ પાટો બાંધવામાં આવે તો તે વધારે ગુણકારી થાય છે

આ પાટો શોષણ કરે છે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે સવારે પાટો છોડ્યા પછી તેમાંથી શોષણ કરેલા મળની દુર્ગંધ આવે છે. અને તેને જે પાણીમાં ધોવામાં આવે છે તે ઘણું ગંદું થઈ જાય છે.

[૩૬] જેમનાથી એકઠમ તમાકુ છુટે નહિ તેઓ થાંટે થાંટે આ કુટેવ મુકીશકે છે કેટલાક વ્યસનીઓનું મનોવ્યભ મજબુત ન હોવાથી તેઓ તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી શકતા નથી આવા મનુષ્યો આ કુટેવ થાંટે થાંટે છોડી શકે છે આ ટેવ જેવી રીતે

પડે છે તેવીજ રીતે મુદ્રા શકાય છે પ્રથમ વ્યસનમાં ઉત્તરોત્તર વધારે થયેલા હોય છે હવે તે કમ ઉત્તરાર્થી નાંખી તેમાં થોડેથોડ વટાંડા કરવાનો હોય છે જે માણસ દીવસની દસ ગીડીયો પીતો હોય તે પ્રથમ અઠવાડીએ નવખીયે અને પછી આ રીતે દર અઠવાડીએ એક એક ગીડીનો વટાંડા કરતા જઈ તમાકુ તદ્દન છોડી શકે છે. આ રીતે તમાકુનું વ્યસન છોડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યસની કોઈ પણ જાતના ત્રાસ કે બેચેની વિના થોડે થોડે આ કુટેવને કાઢી શકે છે આ પદ્ધતિને જૈન બોદિએરીલી પણ અનુમોદન આપે છે તે કહે છે કે જેવી રીતે તમે આ કુટેવ પાડી છે તેવી રીતે તમે તેનો નાશ પણ કરી શકો છો જેવી રીતે તમે સંઘ્રાટ કર્યો હોય તેવી રીતે તેને વાપરી નાંખવું જોઈએ. આપણે એક એક દોરો વિંટાળીને આપણી ગરદન અને લાથ ગાંધી લીધા છે. મોટે છુટા થવાનો માર્ગ એ છે કે વિપત્તિપૂર્વક એક એક દોરો ઉઢેલીને આપણે છુટા થવું જોઈએ. આપણે એક એક પદ્ધતિ મુદ્રાને દાવાસ ગાંધીએ છીએ તેવી રીતે તેને તોડી પાડવી હોય છે લારે પણ આપણે એક એક પદ્ધતિ કાઢી નાંખીને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

કેવળ શક્તિના પ્રમાણમાં આ વ્યસનથી મુક્ત થવામાં સમય લાગે છે જેઓ વ્યસનના પ્રમાણમાં જરૂરી વટાંડા કરી શકે છે તેઓ જરૂરીથી છુટા થાય છે.

તમાકુ ખાનારાઓ તથા સુંઘનારાઓ પણ આજ રીતે ગામુલી પ્રમાણમાં વટાંડા કરતા જઈ આ દુર્વ્યસનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

(૬૭) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન વ્યસનીએ રાખવાની જીવન પદ્ધતિનું દીગદર્શન આ ક્રિયાના સાધકે તીચેના નિયમે વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન સાવધાનતાથી વ્યસનમાંથી મુક્ત પાળવા જોઈએ. આ ભાગમાં ગતાવેલ વ્યસનમુક્ત થવાની મિન્ન મિન્ન રીતોના સારરૂપ આ નિયમો છે.

[૧] આ દુષ્ટ અને ઉત્તિ બહુક વ્યસનના પંજામાંથી મુક્ત કરવા માટે ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી [૨] દૃઢ નિશ્ચય બળથી મનને મજબુતરાખી વ્યસન તરફ ખેંચીજતી દરેક વૃત્તિને વશ રાખવી [૩] વ્યસના સહત રહેવાથી તન મન અને ધનને થતી હાનિઓ સ્મરણમાં રાખી તમાકુ છુટવાથી થતા હાનિનું નિરંતર મનન કરતાં રહેવું (૪) તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનથી ઉત્તમ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય થતું નથી આ તેમજ ભાવીજન્મ અને બગડતા હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવાનો મારો પરમ ધર્મ છે એ વિચારને પાપણ મળે તેવાં પુસ્તકોવાંચવાં જેથી નિશ્ચય બળ વધી તમાકુપર તિરસ્કાર વૃત્તિ દૃઢ થશે (૫) શરીરમાં સંચય થયેલ તમાકુના ઝરને મળદારો મારફત ગદારકાદી નાંખવા માટે આગળ વર્ણવેલ ક્રિયાઓ કરવામાં આગમ કરવું નહિ તમાકુના ઝરનો સંચય જેમ જેમ શરીરમાંથી થતો જશે તેમ તેમ કોલી સ્વચ્છ થતું જશે અને વ્યસન મુક્ત થવામાં ઉત્તરોત્તર સરળતા મળતી જશે. (૬) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરવામાં સદાય હરે તેવા પ્રકારના જ આધારનો ઉપયોગ કરવો (૭) આધાર સંચયી તાંબેના નિયમોનું પાલન શીઘ્ર ફળદાયી છે (અ) પોતાના શરીરના પાપણ માટે જેટલા ખોરાકનો જરૂર છે તેથી વધારે એક કણ પણ આધાર ખાંધો નહીં (આ) પોતાને જે ખોરાક માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાંધો નહિ (ઈ) યગતા સુધી વ્યસન મુક્ત થતાં સુધી ફળાદારજ કરવો તેમ ન અને તો કેવળ દૂધ પર રહેવું તેમ પણ ન અને તો મરી મશાલા બીડા વિનાનો જેમ અને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરી સાદામાં સાદો ખોરાક ખાવો (ઈ) ખાવાના દરેક પ્રવાહી પદાર્થને પણ જાણે તે કણ પદાર્થ છે એમ સમજીને તેને ગળે ઉતારી દીધા પહેલે, અહ્ય સમય મોંમાં, મમળાવી ગળે ઉતારવા. દરેક કણ ખાવાના પદાર્થને સારી રીતે ચાવીને તે તદ્દન પ્રવાહી અને નિઃસ્વાદ ન અને ત્યાંસુધી તેને ગળે ઉતારવો નહિ [૮]

ખાવાના બન્ને સમય દરમ્યાન, ઓછામાં ઓછા ૮ પ્યાલા પાણી પીવું. (૯) કદીપણ અંધકોશ થવા દેવો નહિ. (૧૦) જીવનશકિત, પદી પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. અહ્મચર્ય ભંગના જેવું એક દેહ ક્ષીતિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી, વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) બળવાન શરીર જલદી વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે માટે શરીરબળ વધારવું શરીરશક્તિ વધારવા સારૂ (ક) નિત્ય અનુકુળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુલ્લી હવામાં, ફરવાની કસરત જીવન પ્રદ છે. (ઘ) ઉઠતાં વેતજ, તેમજ સુવાના સમય પેહેલ, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ રાખવો. (ગ) રાત્ર વેહેલા સુઈ, વેહેલા ઉઠી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી. રાતે અગાશી કે છત્તમાં, ખુલ્લી હવામાં સુઈ રહેવું. (ઘ) દિવસમાં, જેટલા બનીશકે તેટલો વધારે સમય ખુલ્લા શરીર સૂર્યનો તડકો લેવો. ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળનાં કેમળ કિરણો અને સૂર્યાસ્ત વખતનો મૃદુ તડકો નવન શરીર પર લેવા ચુકવું નહિ. (ઙ) ચાવીસ કલાક, સ્વચ્છ હવામાં ગાળવા વેતહએ. (૧૨) વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયાના સમયમાં તમાકુ ને અદલે કોઈ પણ વસ્તુનો અન્ય કદી પદાર્થ વાપરવો નહિ. (૧૩) ચેહસમાન ચિંતા ત્યજવી. પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું. અને (૧૪) ૯૬ ઉપરાંતના શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કરવો નહિ.

આગળ પ્રકરણ માં આપેલ અવતરણથી સ્પષ્ટ જણાશે કે ધર્મીચાર્યએ પાતાના અનુયાયીઓના હિત સારૂ રાજ્યાધિકારીઓએ પાતાની પ્રજાના હિતસારૂ અને હજારો અસંખ્ય દરદીઓની ચિકિત્સાથી મળેલા વિશ્વાસનીય અનુભવ પરથી કુશળ ઉપચારકો એ રોગીઓના હિતસારૂ, કેવળ કહ્યાણુની દષ્ટિએ જનસમાજને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે. તમાકુ વિષ છે અને મનુષ્યના શરીરને નુકશાન કારક પદાર્થ હોઈ સદૈવ ત્યાન્ય છે એવો જે ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રોમાં કામ કરનાર કુશળ નિપજાતોનો સામાન્ય

અનુભવ થયો છે એજ તમાકુ અસંવ્ય છે એમ ગણવા સગળ કારણ છે મનુષ્ય જેવો, બુધ્ધિમાન પ્રાણી. પોતાનું હિત કયાવર્તનથી થશે તેજનણ્યાછતાં પણ પોતાને લાભ દાયક હોય તેવું વર્તન રાખે નહિ અને નુકશાન થયાનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયે જતો હોય છતાં પણ અહિતને માર્ગે જ પગલાં ભરે જાય તો દીવાના ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી તે ઝાળમાં ઝંપલાઈ પ્રાણ પોતાં બુધ્ધિહીન પામર પતંગીયામાં અને આવા ડોકર વાગ્યા છતાં સમજણ ન આવનાર મનુષ્યમાં ફેર કયાં રહ્યો ?

આ મહા મૂલ્યમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ નો પરમ ધર્મ હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન સેવી તેને દુર્ગંધ અને દુઃખી કરવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી તે નિરંતર યાદ રાખી દરેકે વ્યસન મુક્ત રહેવું જોઈએ.

આ ભાગમાં વ્યસન મુક્ત થવા માટે જેને ક્રિયાઓ સૂચવી છે અને આહાર વિહાર સંબંધી જે જે નિયમો આપ્યા છે તેના યથા વિધિ પાલનથી ગમે તેટલા દીર્ઘ કાળનું વ્યસન પણ છોડી શકાશે છતાં કોઈ વ્યસની વ્યસન છોડી ન શકે તો તેને લેખક તરફથી તેણે વ્યસન છોડવા પ્રથમ કરેલ પ્રયત્નોનું સવિસ્તાર વર્ણન લખી મોકલવાથી તેના ટપાલ ખર્ચે વિશેષ સલાહ મફત મળશે.



દરેક ધરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્ત્રાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલીજ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજ્ઞી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજાણ આપી જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઇલાકે અતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત કદત એ આનાજ રાખવામાં આવા છે.

૨. અભ્યર્ચ.

પાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ વાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જન સમાજને વૌર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવો કામ ક'યજનમાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો અતાવવાની દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજ્ઞી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી અભ્યર્ચ પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લેખોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી શીયળવૃત્ત પાલન માટે સુગમ માર્ગો અતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકાર અને ઉપયોગી છતાં, સેવા ભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર એ આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લાલાણી

કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડત કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નકકી કરી શકાશે.

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશા તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઈ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઈ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે.

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો જતાવનારા બારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં જતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શકતા નથી. ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા ગિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે જતાવેલ છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે.

રોગીઓ માટે જીજ્ઞાસુ નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાબિત થવાનું સરસ સાધન નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી તેથી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના રોગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચને બોલે ઉઠાવવામાં તેમના જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે. આજે માસિક રૂ. ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માણસો માટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ ભોગવવું પડે છે. શ્રીમંત વર્ગના માણસોને પણ દવાઓ પાછળ મોટી રકમો વેડફી નાખવી પડે છે. આથી તમામ સ્થિતિના રોગીઓના હિત સારૂ જીજ્ઞાસુ નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા હઠીલા અને કઠ્ઠાયા રોગો મટાટી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. સદર મંદિરમાં ચાર વિભાગ રાખવામાં આવ્યા છે. વ્યધિચિકિત્સા વિભાગ, આદર્શ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્તિ વિભાગ, વ્યસન મુક્તિ વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ આમાંના ગમે તે વર્ગનો લાભ ફક્ત નામના ખર્ચથી લઈ શકાય છે. ગરીબો પાસેથી

કંઈ પણ દેવામાં આવતું નથી રોગોની સારવાર આઠ પ્રકારના કુદરતી ઇલાજો વડે કરવામાં આવે છે. જળોપચાર, ચૌપચાર, લંઘનોપચાર, આકારોપચાર, સૂર્યોગોપચાર, વ્યાયામોપચાર, માનસોપચાર અને વિદ્યુતોપચાર. ઉપરના તમામ અગર તો દરદીના રોગની સ્થિતિના નિરક્ષણ પછી તેને અનુકુળ પડે તે પ્રમાણેના ઉપચારો કરવામાં આવે છે. રોગી આરોગ્ય મંદિરમાં ઉપચારકની સતત દેખરેખ નીચે રહીને, સલાહ અને સારવાર માટે આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને, ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવીને અગર તો ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પોતાની જાતે જ સારવાર કરીને આ અનુપમ આરોગ્ય મંદિરનો લાભ મેળવી શકે છે આરોગ્ય મંદિરમાં રહેનાર પાસેથી રોગના આઠ આનાથી રૂપીઓ શ્રી દેવામાં આવે છે. સારવાર આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને દેનાર પાસેથી ફક્ત દીવસના ચાર આનાજ શ્રી દેવામાં આવે છે. ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક રોગીને વાહન ખર્ચ ઉપરાંત દરરોજનો એક રૂપીઓ ફી આપવી પડે છે. વધુ વિગત માટે અડધા આનાની ટીકીટ ખીડનારને સંપૂર્ણ માહિતિ દર્શક વિજ્ઞાન પત્ર મોકલવામાં આવશે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર,

બેચરદાસ લશ્કરીનો બંગલો,

વાહા પાસે, સાબરમતી,

અમદાવાદ.

